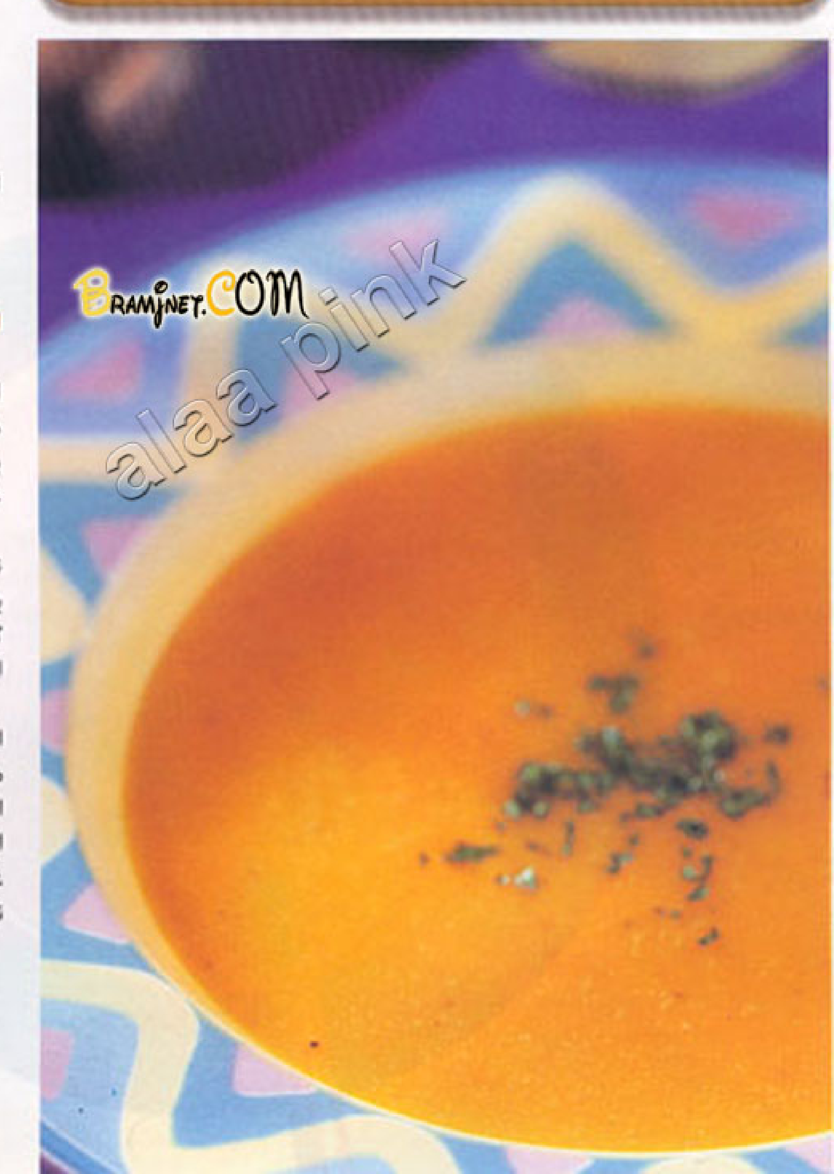


Bramjnet.COM
أطباق
شهية
alaa pink
سلسلة كتب تعليم الطبخ

حساء اليقطين بالليمون



المقادير:

- حبة بصل كبيرة، تفرم
- ملعقتان من الزيت النباتي
- كيلوجرام من اليقطين، يقشر ويفرم
- عصير وقشر مبشور لحبتي ليمون
- كوبان من مرقة الخضراوات
- كمية مناسبة من الملح ومسحوق الفلفل الأسود
- ورقتا غار
- ملعقتان من أوراق البقدونس المفرومة

التحضير:

١- في قدر متوسطة الحجم يسخن الزيت ويطهى ويحرك البصل حتى يصبح طريا مع الحذر حتى لا يصبح لونه بنيا ثم يضاف اليقطين ويطهى على نار هادئة لخمس دقائق يقلّب خلالها من حين إلى آخر.

٢- يضاف ويحرك مبشور القشر ثم تضاف المرقة والغار والملح والفلفل وحال يغلي الخليط تقلل الحرارة ويغطى ويترك لأربعين دقيقة أو حتى اكتمال نضوج اليقطين.

٣- يترك الخليط ليبرد فيستخرج منه الغار ثم يفرغ في الخلاط ويدوّر حتى يصبح طريا ثم تغسل قدر الطهي ويعاد الخليط اليها ويضاف عصير الليمون ويعاد تسخين الخليط تدريجيا حتى يسخن جيدا "دون غليان" ثم تقدم الشوربة ساخنة بعد تزيينها بنثر البقدونس المفروم فوقها.

حساء العدس بالجزر

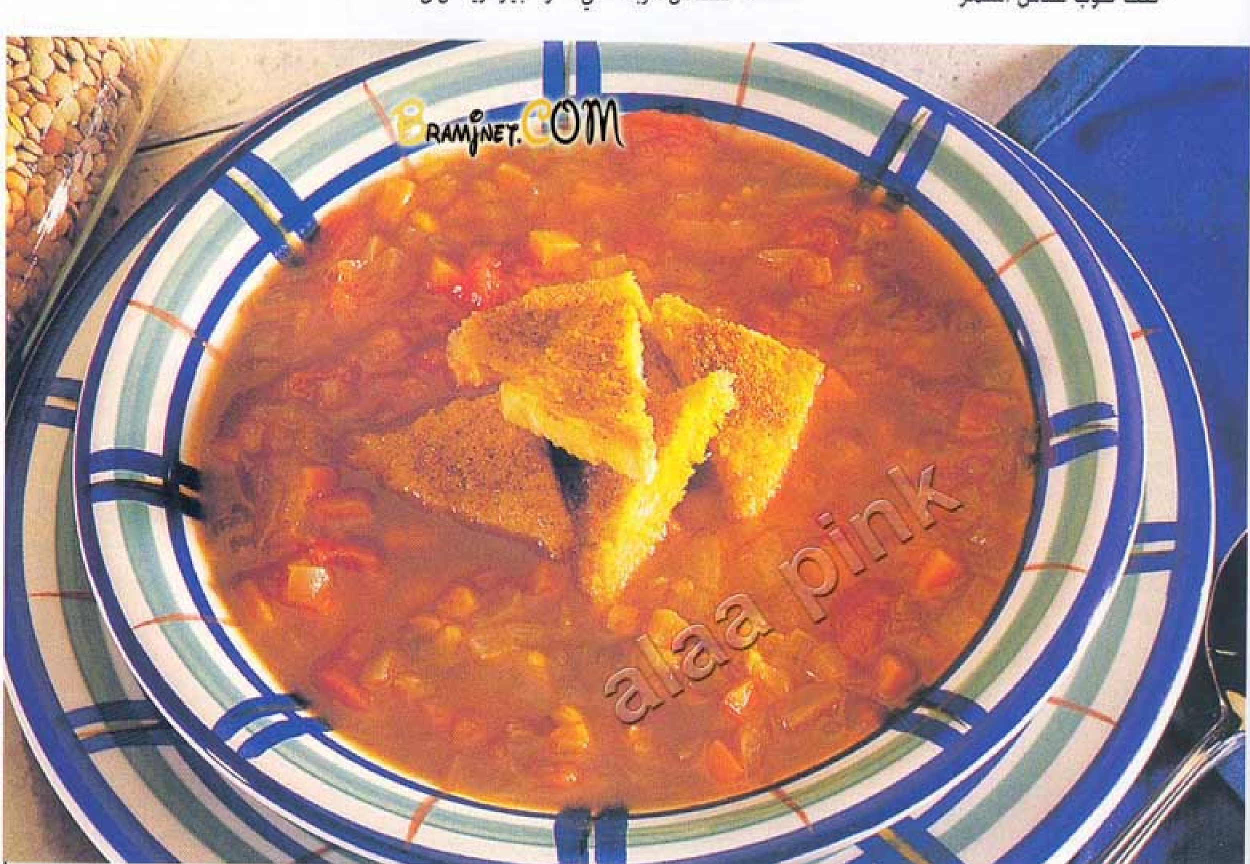
المقادير:

- ثلاثون جم زبدة
- فص ثوم مدقوق
- حبتان من البصل متوسط الحجم، تفرمان ناعما
- حبة جزر كبيرة (١٨٠ جم)، تفرم ناعمة
- ثلث كوب عدس أسمر
- كوب ماء
- نصف كجم من الطماطم شديدة النضوج
- ثلاثة أكواب مرقة خضراوات
- كوب ماء

التحضير:

١- تسخن الزبدة في قدر كبيرة ويطهى الثوم والبصل والجزر مع تحريكها حتى يصبح البصل طريا.

٢- يضاف العدس والطماطم مع سوائلها ثم المرقة والماء وتحرك ثم تقلل الحرارة وتترك مغطاة لثلث ساعة تحرك خلالها بين الحين والآخر حتى ينضج العدس فيضاف الملح المطلوب قبل تقديم الحساء ساخنا.



حساء الجزر



المقادير:

- ملعقتا زبد
- حبة بصل تفرم
- غصن كرفس يفرم
- حبة بطاطس تفرم
- ٦٧٥جم جزر يفرم
- ملعقتان صغيرتان زنجبيل مبروش
- ٥ أكواب مرقة الدجاج
- ٧ ملاعق كريمة
- رشة من جوزة الطيب
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

التحضير:

١- يذوب الزبد في وعاء وعلى نار هادئة ثم يضاف البصل لمدة ٥ دقائق أو حتى يطرى ويصبح ذهبي اللون

٢- تضاف البطاطس والجزر والزنجبيل ومرقة الدجاج وتوضع على نار هادئة لكي تغلي ثم تترك على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج البطاطس والجزر ثم ترفع عن النار وتبرد

٣- توضع المواد في الخلاط الكهربائي وتطحن ثم توضع في الوعاء العميق وتترك على نار هادئة مع التحريك المستمر ويضاف إلى الحساء ما يحتاج من ملح وفلفل ثم يصب في وعاء التقديم ويقدم ساخنا.

حساء الطماطم

المقادير:

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- حبة بصل كبيرة الحجم (تفرم)
- حبة جزر تفرم
- كيلوجرام طماطم تقشر وتقطع إلى أرباع
- فصا ثوم يقرمان شرائح
- خمسة أغصان زعتر طازج تفرم أو ربع ملعقة كبيرة جاف
- ورقة غار
- ثلاث ملاعق كبيرة كريمة أو لبن (للتزيين)
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة

التحضير:

١- يسخن الزيت في مقلاة عميقة وعلى نار هادئة ثم يضاف البصل المفروم والجزر المفروم ويقلب لمدة ٣ -٤ دقائق.

٢- تضاف أرباع الطماطم والثوم والزعتر وورقة الغار ثم تترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.

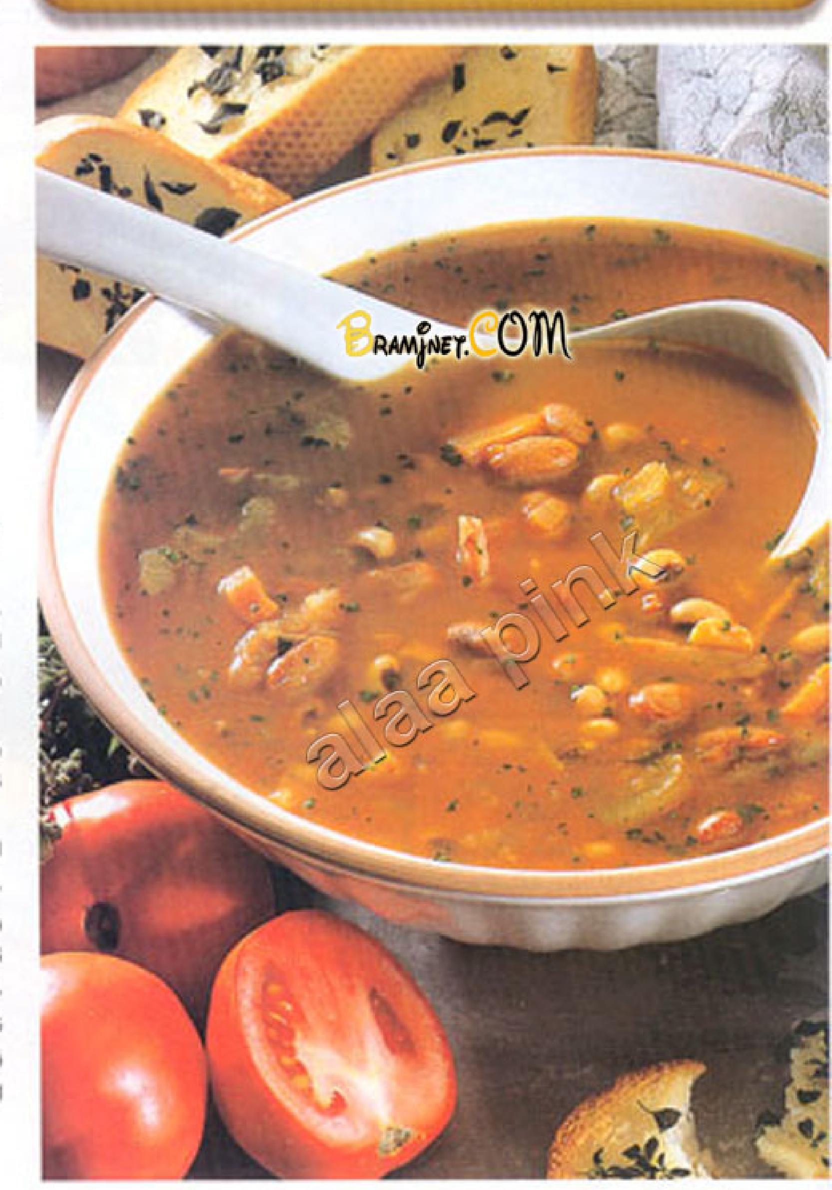
٣- ترفع ورقة الغار ثم تبرد الشوربة وتوضع في الخلاط على مراحل وتهرس ثم توضع في الوعاء العميق وتترك على نار هادئة مع التحريك وإضافة ما تحتاج من ملح وفلفل أسود حتى تسخن وتصب في وعاء التقديم مضافاً إليها قليلاً من الكريمة أو اللبن وتقدم ساخنة مزينة بوريقات الزعتر.

alaa pink
Bramjnet.COM





حساء اللوبياء والفاصولياء المجففة


Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- ثلاثة أرباع كوب من حبوب اللوبياء المجففة
- ثلاثة أرباع كوب من حبوب الفاصولياء المجففة
- ثلاث شرحات هبرة عجل رقيقة، تفرم
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
- حبتان كبيرتان من البصل، تفرمان
- حبة جزر متوسطة، تفرم
- نصف كجم من الطماطم الناضجة، تقشر وتفرم
- نصف ملعقة صغيرة من السكر
- مكعبان صغيران من مرقة الدجاج، يفتتان
- ستة أكواب من الماء
- ملعقتان من البقدونس المفروم

التحضير:

١- توضع اللوبياء والفاصولياء في وعاء زجاجي مناسب وتغمران بالماء البارد ويغطى الوعاء ويترك لليلة ثم تصفى الحبوب وتشطف بالماء البارد وتجفف ثانية.

٢- تضاف الهبرة المفرومة إلى القدر وتحرك حتى تكتسب قليلاً من اللون البني ثم تخرج لتجفف فوق ورق المطبخ.

٣- يسخن الزيت في القدر ويضاف البصل والجزر ويحركان على النار لعدة مرات حتى يصبح الجزر طرياً فتضاف الحبوب والسكر والمرقة والماء وحال يغلي الخليط تقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لحوالي خمسين دقيقة أو حتى اكتمال نضوج الحبوب ثم تسكب الشوربة ساخنة في صحن تقديم عميق ومنثوراً فوقها البقدونس المفروم

حساء البازلاء بالنعنع


Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- حبة بصل صغيرة، تفرم جيداً
- خمسة وعشرون جراماً من الزبدة
- ربع كيلوجرام من حبوب البازلاء المجمدة، تذوّب
- ملعقتان من أوراق النعنع الطازج المفروم
- كوبان من الماء
- مبشور قشرة ليمونة واحدة
- ملح ومسحوق فلفل أسود، حسب الحاجة
- قليل من الكريمة للتقديم

التحضير:

١- تذاب الزبدة في قدر متوسطة ويطهى البصل مع تحريكه حتى يصبح طريا ثم تضاف وتحرك حبوب البازلاء والنعنع المفروم ويضاف الماء وحال يغلي تقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لأربع دقائق أو حتى اكتمال نضوج البازلاء.

٢- يترك الخليط ليبرد ثم يضاف اليه مبشور قشر الليمون ويفرغ في الخلاط ويدوّر حتى يصبح طريا ومتجانسا.

٣- تغسل القدر ويفرغ فيها الخليط وتضاف كمية الملح والفلفل بحسب الطلب ويحرك الحساء قليلا ثم حال يسخن يسكب في صحن التقديم وفوقه القليل من الكريمة إن توافرت.

حساء البطاطس والكراث

المقادير:

- أربع ملاعق زبدة
- حبتان متوسطتان من الكراث، تفرمان جيداً
- حبة بصل صغيرة، تفرم جيداً
- نصف كجم بطاطس
- ثلاثة أرباع الكوب من مرقة الخضراوات
- قليل من الملح ومسحوق الفلفل الأسود

Bramjnet.COM

التحضير:

١- يسخن مقدار ملعقتين من الزبدة ويضاف الكراث والبصل ويحركان من حين إلى آخر حوالي سبع دقائق أو حتى يصبح البصل طريا ولكن لا يصبح بني اللون.

٢- تضاف البطاطس بعد فرمها وتحرك بين الحين والآخر لمدة ثلاث دقائق ثم تضاف المرقة وحال تغلي تقلل الحرارة وتغطى القدر وتترك فوقها لنصف ساعة أو حتى تنضج الخضراوات.

٣- يضاف الملح والفلفل وتزاح القدر عن النار ثم يضاف الباقي من الزبدة ويحرك مع الحساء ليقدم مباشرة وهو ساخن مع الخبز.

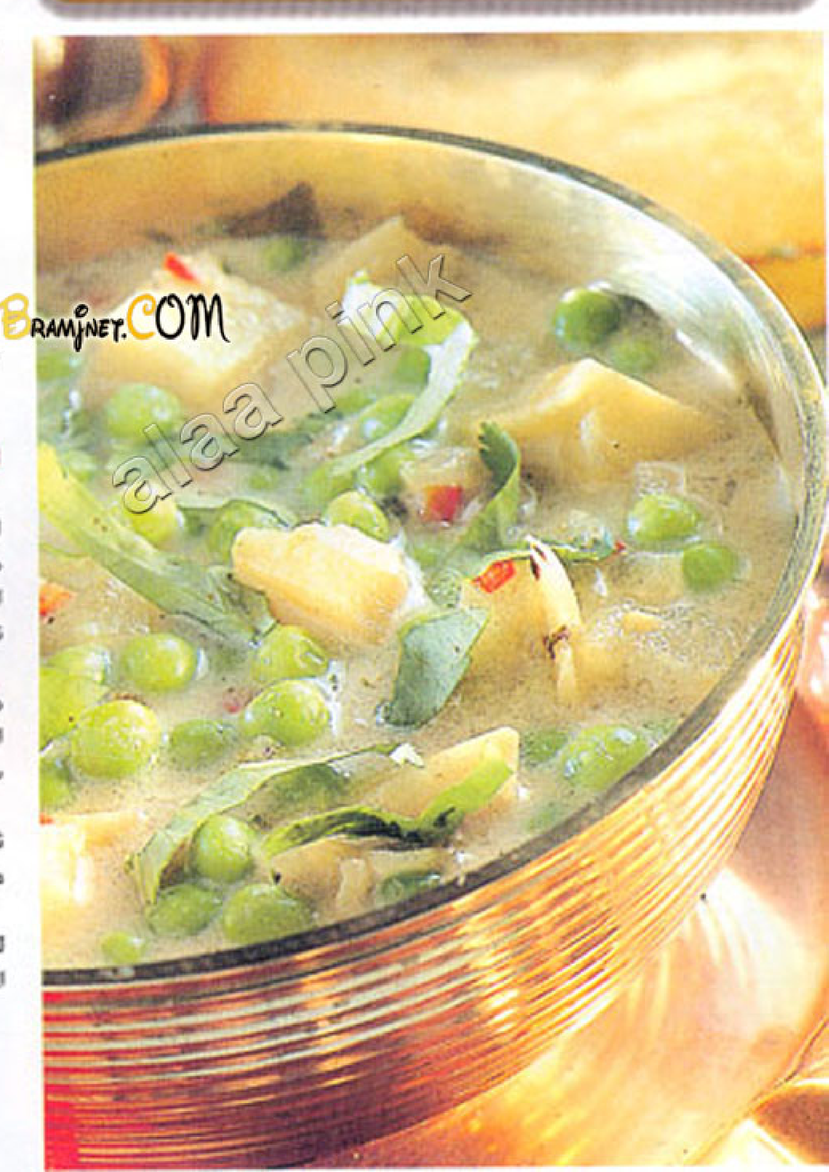
alaa pink







حساء البطاطس بالبازلاء



المقادير:

- ملعقتان من الزيت النباتي
- ربع كجم من البطاطس متوسطة الحجم، تقشر وتقطع مكعبات صغيرة
- حبة بصل كبيرة، تفرم
- فصان من الثوم يسحقان
- ملعقة خليط بهارات مسحوقة
- ملعقة كزبرة مطحونة
- ملعقة كمون مطحون
- أربعة أكواب من مرقة الخضراوات
- حبة فلفل أحمر حار صغيرة، تفرم
- مئة جم من حبوب البازلاء المجمدة، تذوب
- أربع ملاعق لبن رائب

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة وتضاف البطاطس مع البصل والثوم وتطهى لخمس دقائق مع تقليبها باستمرار ثم تضاف التوابل ويطهى الخليط لدقيقة مع مواصلة تقليبه.

٢- تضاف المرقة والفلفل المفروم مع مواصلة التقليب وحال تغلي القدر تقلل الحرارة وتترك بعد تغطينها لحوالي ثلث ساعة.

٣- تضاف البازلاء وتطهى لخمس دقائق ثم يضاف ويحرك اللبن الرائب مع الخليط مع إضافة الملح المطلوب.

٤- يفرغ الخليط في صحن تقديم عميق ليقدم منثورا فوقه قليل من الكزبرة المفرومة ليتناول مع الخبز.

حساء الروبيان بالفطر والأعشاب


BRAMJNET.COM
alaa pink

المقادير:

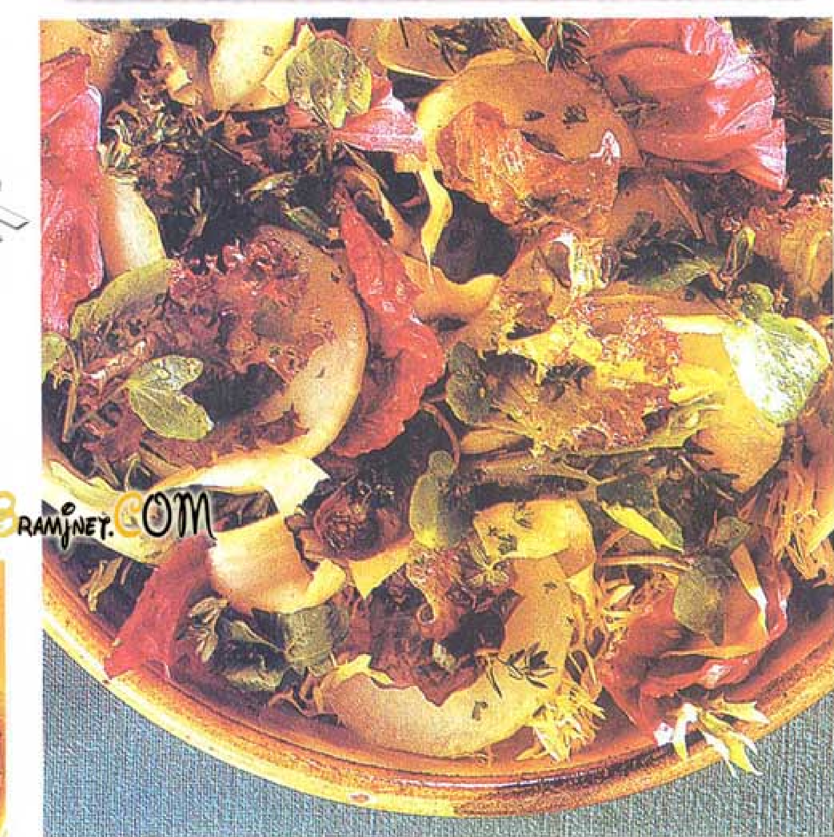
- كيلوجرام روبيان نيء
- ملعقة زيت
- ستة أكواب ماء
- ملعقتان من معجونة الكاري المعتدلة الحمراء
- ملعقة من التمر هندي المركز
- ملعقة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعما
- حبة فلفل أحمر بارد متوسطة، تفرم ناعمة
- ملعقة صغيرة من السكر الاسمر
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
- مئة جم من رؤوس الفطر الصغيرة، تقطع أنصافاً
- ملعقتان من صلصة السمك
- ملعقتان من عصير الحامض
- ربع كوب من أوراق النعنع
- ربع كوب من أوراق الكزبرة

التحضير:

١- بعد تقشيره وإزالة خيوط الظهر بحذر بسكين حادة والابقاء على الذيول موصولة، يسخن الزيت في قدر كبيرة وتضاف الأجزاء المستبعدة من الروبيان وتحرك حتى يصبح لونها برتقاليا فيضاف كوب من المرقة فمعجونة الكاري للقدر لتغلي مع تحريكها فيضاف باقي الماء وحال تغلي ثانية تقلل الحرارة وتترك القدر من دون أن تغطى لثلث ساعة ثم تصفى المرقة خلال مصفاة ناعمة لتستبعد منها قطع الروبيان وترمى.

٢- تعاد المرقة للقدر نفسها ويضاف التمر هندي والزنجبيل والكركم والفلفل والسكر ثم حال يغلي الحساء يحرك لدقيقتين وتقلل الحرارة ويضاف الفطر ويحرك لثلاث دقائق ليضاف الروبيان ويحرك مع الحساء حتى يتغير لونه فتزاح القدر عن النار لتضاف الصلصة والحامض والنعنع والكزبرة ويحرك الحساء مع اضافة الملح المطلوب ثم يقدم ساخنا.

السلطة الملونة



alaa pink
Bramjnet.COM

المقادير:

- نصف حبة خيار كبيرة الحجم
- باقة واحدة بقلة
- ٤٥ جم خليط من الأعشاب (بقدونس، كرات، زعتر، طرخون، ثوم محمر، كرفس تفرم)
- خليط من أوراق الخس الملونة

مقادير التتبيلة:

- ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملعقة صغيرة خردل
- خمس ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل أسود (حسب الرغبة)

التحضير:

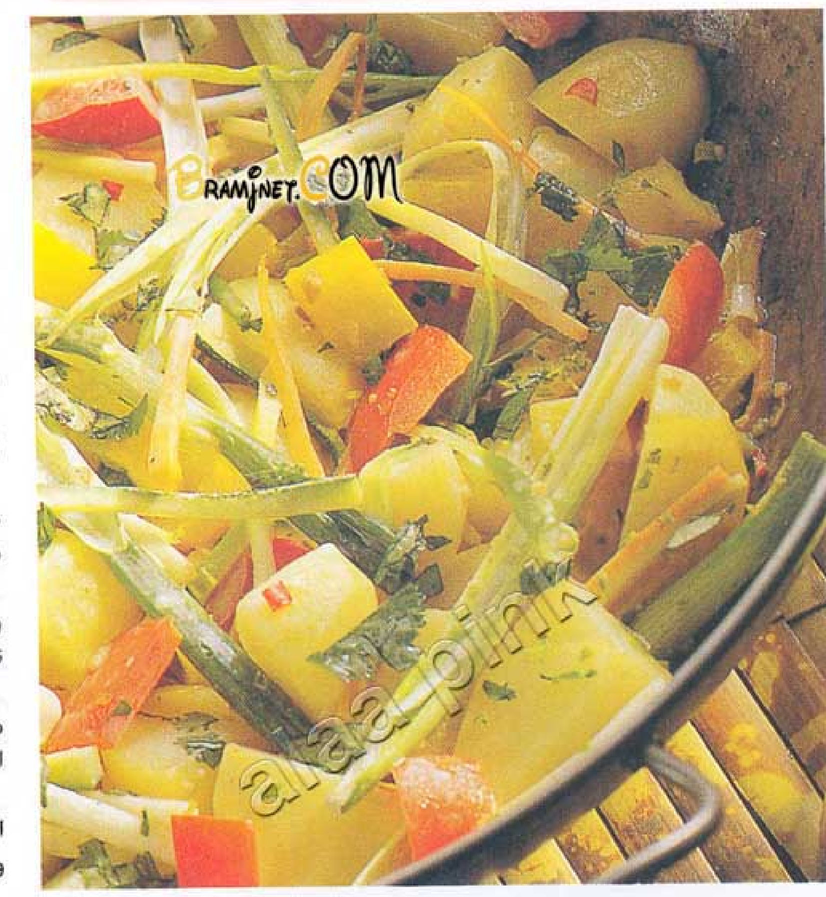
١- يخلط الخل الابيض مع الخردل وزيت الزيتون في وعاء عميق ثم يتبل بالملح والفلفل الحار.

٢- يقشر الخيار وتزال البذور ويقطع إلى انصاف دوائر (شرائح دائرية).

٣- تقطع اوراق الخس ثم تغسل أوراق البقلة وتجفف ثم تخلط مع اوراق الخس وشرائح الخيار والاعشاب المفرومة.

٤- تصب السلطة في وعاء التقديم ثم ترش بالتتبيلة قبل التقديم بقليل حيث تخلط وتتبل جيداً.

سلطة البطاطس بالفلفل



المقادير:

- حبة بطاطس حلوة كبيرة الحجم
- حبتا جزر تقطعان حلقات
- ثلاث حبات طماطم
- ٨ - ١٠ أوراق خس
- نصف كوب (٧٥جم) حمص معلب أو مسلوق
- ملعقة عسل
- ست ملاعق لبن
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة لب جوز (للتزيين)
- حبة صغيرة بصل أبيض تفرم شرائح دائرية (للتزيين)

التحضير:

١- تقشر حبة البطاطس ثم تقطع مكعبات متوسطة الحجم ثم تسلق في ماء مغلي.

٢- تضاف حلقات الجزر والبطاطس وتسلق لبعض الدقائق أو حتى تنضج ثم تصفى وتبرد.

٣- تقطع الطماطم بعد اخراج البذور منها إلى قطع متوسطة الحجم وتفرم أوراق الخس.

٤- يوضع الخس في قعر وعاء السلطة العميق ثم تخلط الطماطم والحمص والجزر والبطاطس الحلوة وتصب فوق الخس المفروم.

٥- يخلط العسل والملح والفلفل الأسود واللبن ويرج جيداً.

٦- تصب صلصة السلطة فوق الخليط وتخلط جيداً ثم تنقل في وعاء التقديم ثم تزين بلب الجوز وحلقات البصل الأبيض.

الفتوش

المقادير:

- حبتان صغيرتان من الخبز
- ست أوراق خس صغيرة
- حبة خيار صغيرة، تفرم مكعبات صغيرة
- أربع حبات طماطم متوسطة، تقطع مكعبات
- ثماني حبات صغيرة من البصل الأبيض الربيعي، تفرم
- أربع ربطات من أوراق البقدونس، تفرم ناعماً
- ملعقة من أوراق النعنع المفروم ناعما
- ملعقتان من أوراق الكزبرة المفرومة ناعماً

التتبيلة:

- فصان من الثوم، يدقان
- ملعقتان من زيت الزيتون
- ملعقتان من عصير الحامض الطازج

التحضير:

١- يسخن الفرن بدرجة (180م) وتفصل طبقتا كل خبزة عن بعضهما البعض وتوضع في صينية الفرن لعشر دقائق مع قلبها مرة خلال ذلك حتى تتحمص فتخرج وتكسر بعد أن تبرد.

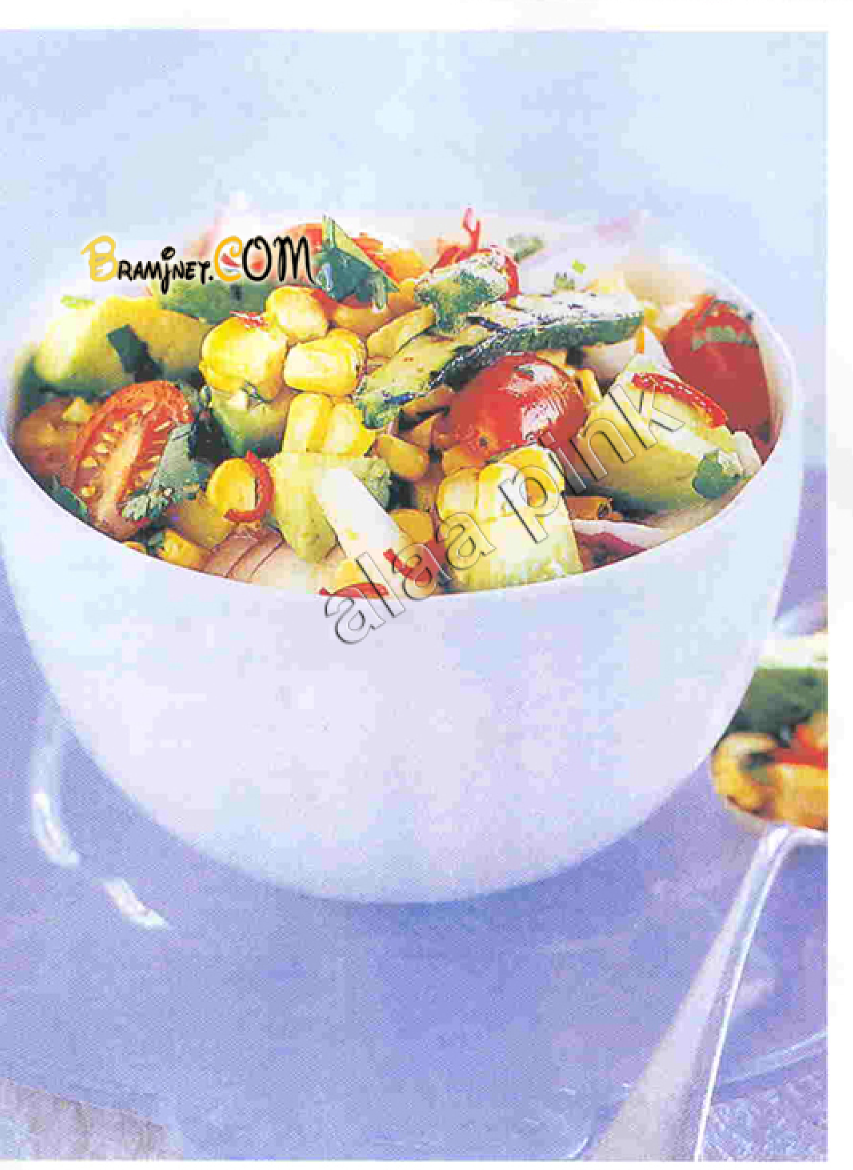
٢- لعمل التتبيلة: توضع محتوياتها في وعاء وتخفق جيدا لعدة مرات.

٣- يوضع الخبز وفوقه بقية الخضراوات في وعاء تقديم مناسب ثم يقلّب الفتوش بلطف حتى يختلط جيدا ثم يقدم بعد تنقيط خليط الزيت والحامض فوقه.





سلطة الخس والزيتون



المقادير:

- حبتان من الطماطم المتوسطة، تقطعان إلى أرباع
- حبة بصل صغيرة، تقطع حزوزاً خفيفة
- حبتان متوسطتان من الخيار، تقطعان حلقات خفيفة
- حبة فلفل أخضر بارد متوسطة، تقطع شرائح طولية خفيفة
- حبة من الخس المكوّر أو العادي الصغير الحجم، تقطع خشناً
- نصف كوب زيتون أسود منزوع البذور
- مئة وخمسون جم جبنة فيتا بيضاء، تفرم خشنا
- ملعقة من البقدونس المفروم خشنا
- ملعقة من الكزبرة المفرومة خشنا
- ملعقة حامض

ملعقتان من زيت الزيتون

التحضير:

١- تنثر حزوز البصل في قعر صحن تقديم سلطة عميق قليلا.

٢- تضاف الطماطم والخيار والفلفل والخس والزيتون والجبنة.

٣- في وعاء متوسط، تخلط الكزبرة بالبقدونس وينثر الخليط فوق السلطة ثم يخلط الحامض والزيت وينقّط الخليط على السلطة قبل تقديمها مباشرة.

معكرونة بالتونة والكزبرة



المقادير:

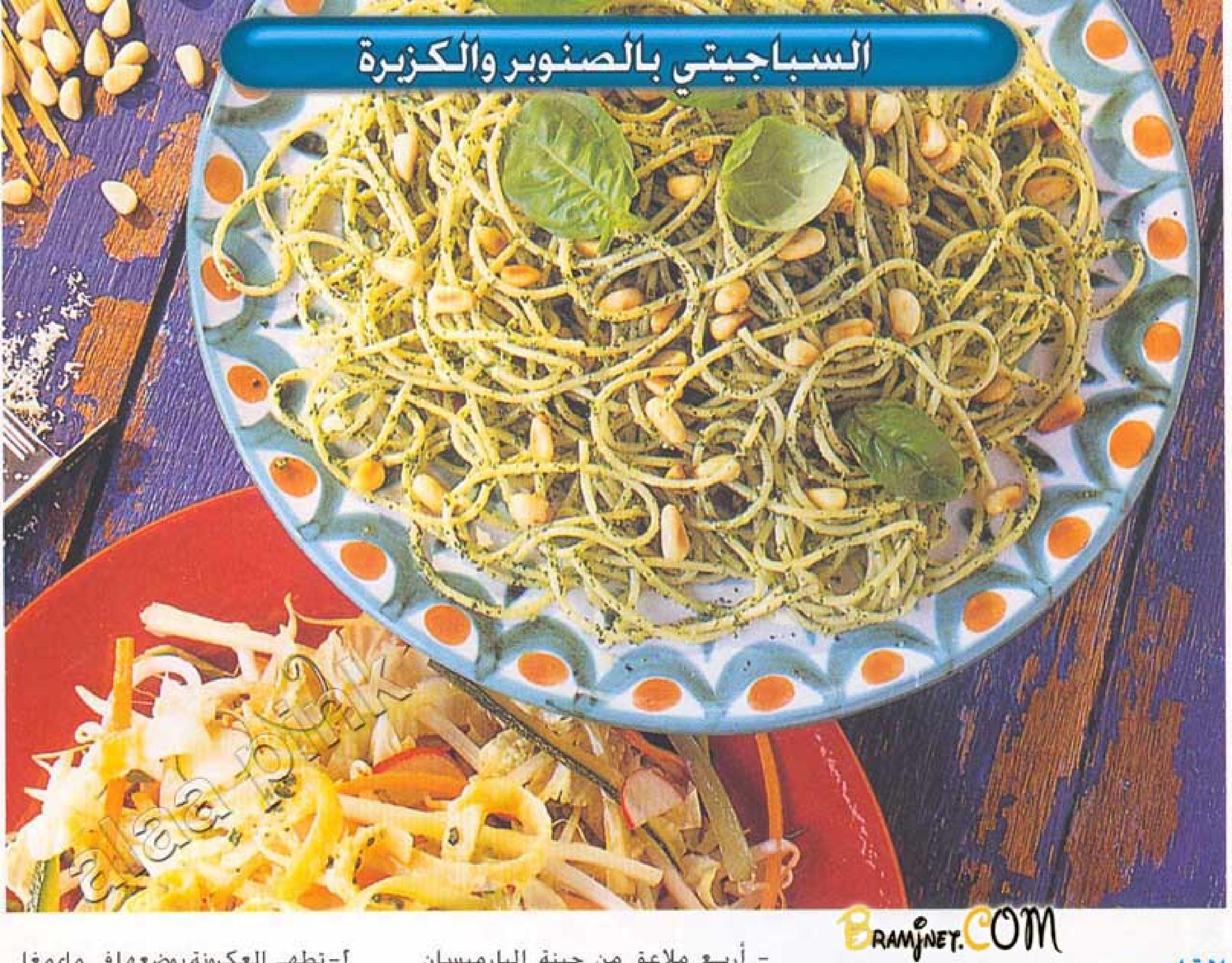
- مئتا جم معكرونة سباجيتي
- ملعقة زيت زيتون
- نصف حبة فلفل أخضر بارد متوسطة، تقطع شرائح خفيفة
- حبة بصل صغيرة، تقطع شرائح خفيفة
- علبة زنة (٤٠٠ جم) طماطم
- حبة كوسا صغيرة، تفرم
- ملعقة صغيرة من السكر
- علبة زنة (١٨٥ جم) تونا محفوظة بالزيت، تجفف
- ملعقتان من أوراق الكزبرة المفرومة
- ملعقتان من جبنة البارميسان المبشورة خشنا

التحضير:

١- تضاف المعكرونة إلى قدر كبيرة من الماء المغلي وتغلي من دون غطاء حتى توشك على النضج فتصفى من مائها.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف البصل والفلفل ويحركان حتى ينضجان، فتضاف الطماطم بعد هرسها قليلا بسائلها ثم الكوسا والسكر مع التحريك ثم تقلل الحرارة، وتترك القدر فوقها بغير غطاء حتى تنضج الكوسا.

٣- تضاف التونا بعد أن تفكك ثم الكزبرة وتقلبان مع الخليط بلطف حتى يسخن الخليط ثم يسكب فوق السباجيتي المسكوبة في صحن التقديم ثم يقدم الطبق بعد نثر الجبنة فوقه.



Bramjnet.COM

المقادير:

- ٣٥٠ جم معكرونة سباجيتي
- ملعقتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان من الكزبرة المفرومة
- ملعقة من الزعتر المفروم
- فصان من الثوم، يدقان
- أربع ملاعق من الصنوبر، تحمص
- ثلثا كوب من زيت الزيتون
- أربع ملاعق من جبنة البارميسان المبشورة

التحضير:

١- توضع الأعشاب مع الثوم ونصف الصنوبر في الخلاط وخلال التدوير البطيء للخلاط يضاف الزيت تدريجيا حتى تتكون عندنا معجونة الأعشاب الطرية.

٢- تطهى المعكرونة بوضعها في ماء مغلي مملح قليلا لثماني دقائق ثم تصفى جيدا.

٣- تفرغ معجونة الأعشاب في وعاء زجاجي كبير ثم تضاف المعكرونة والجبنة وتقلّب جميعها جيدا حتى تتغطى بالمعجونة ثم تفرغ في صحن تقديم واسع وتقدم بعد نثر المتبقي من الصنوبر وشيء من البقدونس المفروم.

المعكرونة باليقطين والجبنة



المقادير:

- نصف كيلوجرام من المعكرونة المجوفة (بينيه)
- نصف كيلوجرام من اليقطين المقشر، يقطع مكعبات (٣سم)
- ربع كوب زيت زيتون
- فصان من الثوم، يدقان
- مئة جم من الطماطم المجففة، تفرم
- ربع كيلوجرام جبنة ريكوتا مشوية بالفرن، تقطع مكعبات (١ سم)
- ثلاث ملاعق من أوراق الكزبرة الكبيرة المفرومة خشنا

التحضير:

١- تسلق المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المملح قليلا حتى تبدأ في النضج فتصفى ويسلق اليقطين لاثنتي عشرة دقيقة أو حتى يبدأ بالنضوج ايضا ثم يجفف جيدا.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الثوم ويطهى على نار معتدلة لثلاثين ثانية ثم تضاف الطماطم واليقطين والمعكرونة وتقلّب جميعها بلطف ثم تترك على نار هادئة لدقيقتين ثم تفرغ بالصحن وتنثر بالجبنة والكزبرة.



Bramjnet.COM
alaa

المعكرونة بصلصة الفطر والفلفل

المقادير:

- حبة بصل متوسطة، تفرم جيداً
- ساق كرفس، تفرم جيدا
- حبة فلفل أحمر بارد متوسطة، تفرم خشنا
- فصان من الثوم، يدقان
- ثلثا كوب مرقة خضراوات
- علبة طماطم زنة ٤٠٠ جم
- ملعقة معجون طماطم
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- ثلاثمئة وخمسون جم من معكرونة (تاكلياتيلي)
- كوب ونصف رؤوس فطر صغيرة، تقطع شرائح
- أربع ملاعق خل أبيض
- مئة جم من مرتديلا الدجاج المفرومة مكعبات صغيرة
- قليل من الملح والفلفل
- قليل من البقدونس المفروم ناعما

التحضير:

١- يوضع البصل والكرفس والفلفل الأحمر والثوم في قدر مانع للالتصاق وتضاف المرقة وتسخن حتى تغلي فتقلل الحرارة وتترك القدر خمس دقائق.

٢- تضاف الطماطم ثم المعجون والسكر والزعتر ويضاف قليل من الملح والفلفل ثم تغلى القدر وتقلل الحرارة وتترك لنصف ساعة حتى تتركز الصلصة، مع تقليب الخليط من حين لآخر.

٣- توضع المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المملح قليلا ثم حين توشك على النضج تصفى من مائها وتترك جانبا ليوضع الفطر بعدها في قدر مع الخل وتغطى القدر وتترك على نار هادئة لثلاث دقائق أو حتى يتلاشى أثر الخل فيضاف الفطر إلى خليط الطماطم وتضاف المرتديلا ويعاد تسخين الخليط.

٤- يفرش صحن واسعة بالمعكرونة ثم يسكب فوقها من صلصة المرتديلا والطماطم وتقدم بعد أن تنثر بقليل من البقدونس المفروم.

٤- لتحضير خلطة التتبيل توضع جميع محتوياتها في قارورة أو إبريق خلط وترج جيدا ثم تترك لدقائق وترج ثانية قبل استخدامها.

المعكرونة بصلصة الفطر



المقادير:

- ثلاثمئة وسبعة وخمسون جم شرائط معكرونة (تاكلياتيلي)
- ملعقة زيت نباتي
- أربع شرائح هبرة عجل رقيقة للغاية، تفرم
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- أربعمئة جم رؤوس فطر صغيرة، تقطع شرائح خفيفة
- كوب وربع الكوب من الكريمة الكثيفة
- قليل من رقائق جبنة البارميسان للتزيين

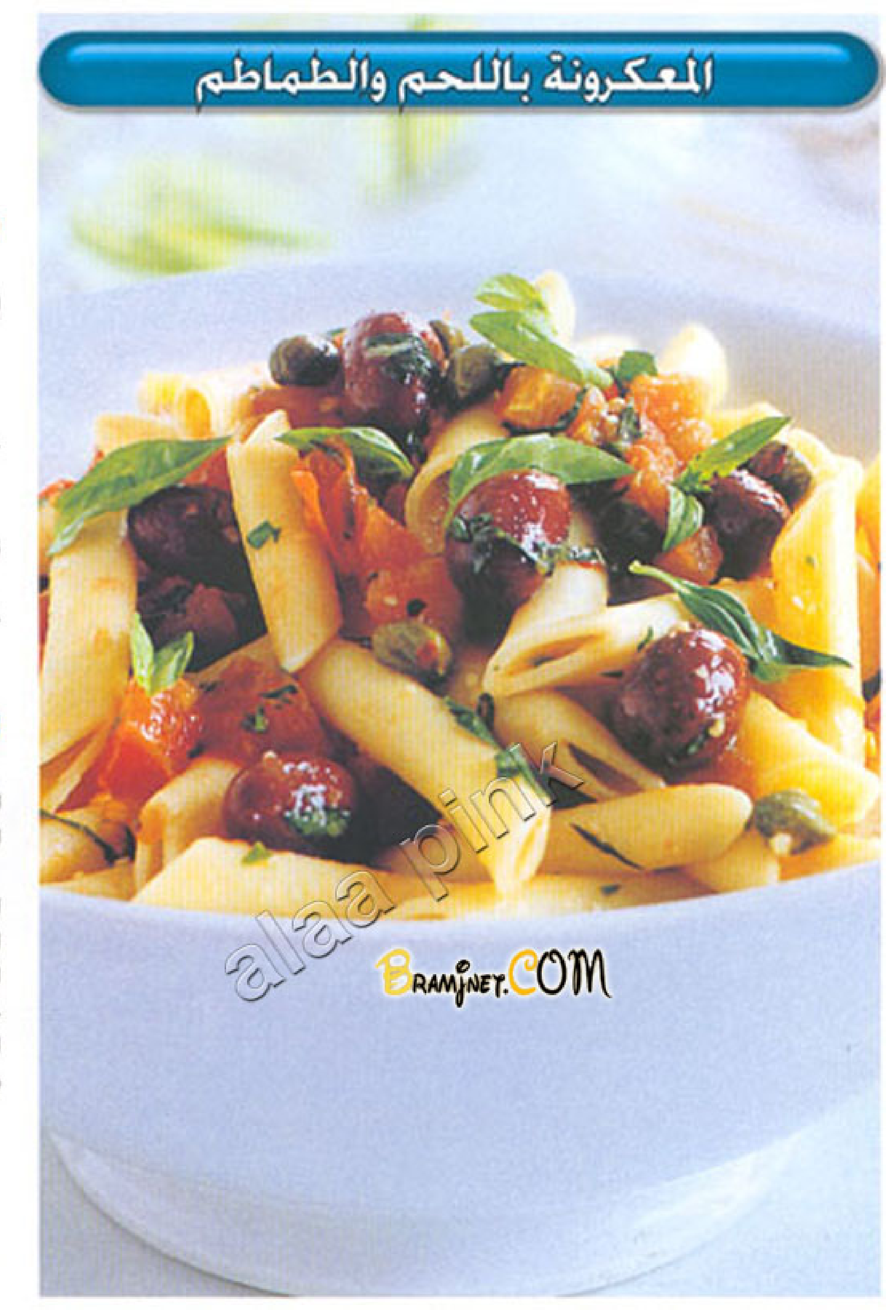
التحضير:

١- توضع المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المملح والمضاف إليه ملعقة من الزيت تجنبا لالتصاق المعكرونة ببعضها ثم حين توشك على النضج تصفى.

٣- يسخن الزيت في قدر كبيرة وتضاف الهبرة المفرومة مع البصل وتحركان على نار متوسطة لأربع دقائق أو حتى تتحمص الهبرة قليلا.

٤- يضاف الفطر ويحرك لدقيقتين أو حتى ينضج فتضاف الكريمة وتحرك لدقيقة ثم تزاح القدر عن النار وتضاف المعكرونة للقدر وتقلب بهدوء بصلصة الفطر مع إضافة قليل من الملح لتفرغ في صحن تقديم واسع وتقدم بعد ان تنثر برقائق الجبنة.

المعكرونة باللحم والطماطم



المقادير:

- نصف كيلوجرام من المعكرونة المجوفة (بينيه)
- ثلث كوب زيت زيتون
- ثلاثة فصوص ثوم، تدق
- خمس حبات طماطم متوسطة، تفرم خشناً
- مئتا جم من الزيتون منزوع البذور
- شريحتان خفيفتان من لحم العجل، تفرمان خشنا
- ثلث كوب من أوراق البقدونس المفرومة خشنا
- ملعقتان من الكزبرة المفرومة جيداً

التحضير:

١- توضع المعكرونة في قدر من الماء المغلي المملح قليلا من دون أن تغطى حتى توشك على النضج فتصفى.

٢- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الثوم ويحرك حتى تنبعث رائحته ثم تضاف الطماطم وتحرك لخمس دقائق ثم تضاف بقية المقادير وتطهى مع تحريكها من حين لآخر لخمس دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة فتضاف المعكرونة وتقلّب بلطف ثم تقدم ساخنة منثورا فوقها القليل من الأوراق المفرومة.

المعكرونة بالزيتون والدجاج



المقادير:

- كوب وربع الكوب معكرونة لولبية الشكل (الصورة)
- كوبا مرقة دجاج
- أربع قطع فيليه صدر دجاج
- نصف كوب شرائح فلفل أحمر حار كبير الحجم طولية
- نصف كوب زيتون اسود

التحضير:

١- تسلق المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي المملح من دون غطاء حتى توشك على النضج ثم تجفف وتشطف تحت ماء بارد وتجفف ثانية.

٢- تغلى المرقة ويضاف الدجاج ثم تقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة لعشر دقائق أو حتى ينضج الدجاج ليجفف ويترك ليبرد ثم يقطع شرائح طولية خفيفة.

٣- يخلط الدجاج مع المعكرونة وشرائح الفلفل والزيتون في وعاء زجاجي كبير ثم تضاف خلطة التتبيل وتقلّب السلطة وتغطى وتترك بالبراد لعدة ساعات ثم تخرج ليضاف الفلفل المدقوق والكزبرة وتقلب قليلا ثم تقدم في صحن تقديم عميق.

٤- لتحضير خلطة التتبيل توضع جميع محتوياتها في قارورة أو إبريق خلط وترج جيدا ثم تترك لدقائق وترج ثانية قبل استخدامها.

(خلطة التتبيل):

- فص ثوم مهروس
- ربع كوب خل أحمر
- نصف كوب زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة بذور فلفل أسود مدقوقة
- معلقتا كزبرة مفرومة فرما خشنا

الأرز باللحم والزعفران

المقادير:

- كوب ونصف الكوب أرز حبة طويلة. ينقع ويشطف ويصفى
- خمس ملاعق من الزبدة
- حبة بصل كبيرة الحجم تفرم
- نصف كيلوجرام هبرة عجل. تقطع مكعبات صغيرة
- فصان من الثوم. يدقان
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
- نصف كيلوجرام طماطم مفرومة
- ملعقتا معجون طماطم
- كوب ونصف الكوب ماء
- ثلاثمئة وخمسون جم قرون بازلاء مفرومة
- ملعقة صغيرة زعفران تنقع في ماء مغلي

التحضير:

١- توضع ملعقتان من الزبدة في وعاء عميق على نار هادئة حتى تذوب ثم يضاف البصل المفروم ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون ثم تضاف قطع الهبرة وتقلب حتى تصبح بنية اللون ثم يضاف الثوم وجميع البهارات وتقلب ومن ثم تضاف الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم وكوبان من الماء المغلي وتترك على نار هادئة لمدة ثلاثين دقيقة أو حتى ينضج اللحم

٢- تضاف الفاصولياء الخضراء وتطبخ لمدة خمس عشرة دقيقة أو حتى تنضج الفاصولياء وتقلب جيداً في الصلصة حتى تتشبع بالصلصة والبهارات ويضاف ما يحتاج من ملح وفلفل أسود.

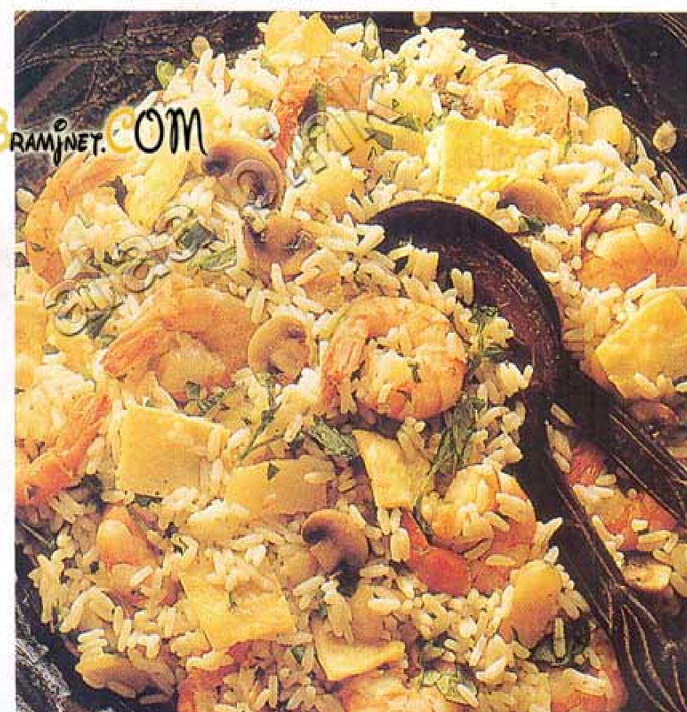
٣- يسلق الأرز بالماء المغلي والملح ثم يجفف ويشطف بالماء البارد

٤- توضع ملعقة زبدة في وعاد عميق ثم تذوب على نار هادئة ويضاف الأرز ويقلب بواسطة الشوكة ومن ثم تضاف ملعقتان من الزبدة الذائبة أو الساخنة ثم يترك على نار هادئة لمدة أربعين دقيقة لكي يطبخ جيداً.

٥- نأخذ ثلاث ملاعق من الأرز المطبوخ وتخلط مع الزعفران المنقوع ثم يفرش نصف الأرز الأبيض في صحن التقديم ومن ثم خليط الفاصولياء الخضراء واللحم ومن ثم يصب النصف الثاني من الأرز وفي أعلى الصحن يضاف الأرز بالزعفران ويقدم ساخناً.



الأرز المقلي مع الروبيان


Bramjnet.COM

المقادير:

- كوب ونصف الكوب أرز حبة طويلة
- بيضتان
- معلقة كبيرة ماء بارد
- ملح وفلفل اسود
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي
- أربع حبات بصل اخضر تقطع وتفرم كوب فطر مفروم (طازج أو معلب)
- علبة زنة (٢٠٠جم) كستناء مفروم
- ٢٥٠جم روبيان مجمد
- ربع باقة كزبرة
- أوراق خضراء للتزيين

التحضير:

١- يسلق الأرز في ماء مغلي ثم يصفى ويحفظ دافئاً.

٢- يخلط البيض مع معلقتين من الماء البارد والملح والفلفل ثم يخفق جيداً.

٣- تسخن معلقتان كبيرتان من الزيت النباتي في مقلاة عميقة ثم يضاف البيض ويقلى جيداً على الجانبين ويعمل كقرص الأومليت ثم يلف ويقطع ٢,٥سم.

٤- يضاف الزيت للمقلاة ويسخن ثم يضاف البصل الأخضر المفروم والثوم ويقلب لمدة دقيقة واحدة أو حتى يطرى ثم يضاف الفطر المفروم ويطبخ لمدة دقيقتين.

٥- تضاف صلصة الصويا والماء والكستناء والروبيان وتخلط جيداً ثم تطبخ لمدة دقيقتين.

٦- يوضع الأرز في وعاء عميق ثم يطبخ لمدة دقيقة ثم تضاف الكزبرة المفرومة والبيض المفروم وخليط الروبيان ثم يترك حتى يسخن جيداً ويصب في صحن التقديم ويقدم ساخناً مزيناً بالأوراق الخضراء.


٢


١

الأرز بألوان الفلفل

المقادير:

- ثلاثة أكواب أرز حبة طويلة مطبوخ
- ثلاث ملاعق زيت زيتون
- حبة بصل متوسطة، تقطع شرائح خفيفة
- ملعقة ثوم مفروم
- حبة فلفل أحمر بارد صغيرة، تفرم جيدا
- حبة فلفل أخضر بارد صغيرة، تفرم جيدا
- حبتان من الطماطم شديدة النضوج، تقشران وتزال البذور وتفرمان
- قليل من الملح والفلفل

التحضير:

١- يسخن الأرز المطبوخ حتى يدفأ.

٢- يسخن الزيت على نار متوسطة ويضاف البصل ويحرك لخمس دقائق ثم يضاف الثوم ويطهى لدقيقة ليضاف الفلفل بلونيه والطماطم وتغطى القدر وتترك لخمس دقائق.

٣- يضاف الأرز الدافئ للقدر ويرفع غطاء القدر ويطهى لدقيقة أخرى ثم يضاف الملح والفلفل المطحون ويقلّب الأرز ويقدم ساخنا.

alaa pink
Bramjnet.COM

الأرز الأسمر مع الخضراوات









Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- حبة بصل احمر (تقطع)
- ١٠٠جم جزر (يفرم)
- حبة فلفل أصفر (تقطع)
- ملعقتان صغيرتان زيت عباد شمس
- ٥٠ جم أرز أسمر
- ١٧٥ جم بازلاء خضراء
- ٢٥٠جم براعم فاصولياء
- أربع ملاعق كبيرة صلصة الهويزن (متوافرة في الأسواق)
- ملعقة كبيرة ثوم محمر مفروم

التحضير:

١- يقطع البصل بواسطة سكين حادة إلى شرائح ثم يقطع الجزر إلى حلقات وكذلك يقطع الفلفل الأصفر.

٢- يسخن الزيت في وعاء عميق ثم يضاف البصل ويقلب حتى يطرى ثم يضاف الفلفل الأصفر المفروم وحلقات الجزر وتقلب لمدة ٣ دقائق.

٣- يضاف الأرز الأسمر المغسول والمنقوع مع براعم الفاصولياء والبازلاء وتقلب لمدة دقيقتين حتى تخلط جيداً ثم يضاف قليل من الماء المغلي.

٤- تضاف صلصة الهويزن وتخلط مع الخضار وتترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز جيداً.

٥- قبل الغرف مباشرة يضاف الثوم المحمر المفروم ناعماً ويخلط بهدوء ويغرف في صحن التقديم ويقدم ساخناً.

أرز الفول الأخضر والشبت

Bramjnet.COM
alaa-pink

المقادير:

- كوب ونصف الكوب أرز بسمتي يغسل وينقع في الماء المملح لمدة (٣ ساعات)
- ثلاث ملاعق كبيرة زبدة
- ١٧٥جم فول طازج اخضر أو مجمد
- ٩٠ جم شبت
- ملعقة صغيرة دارسين مطحون (قرفة)
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- قليل من الزعفران (ينقع في ملعقة كبيرة ماء مغلي)
- ملح

التحضير:

١- يطبخ الأرز لمدة (٥ دقائق) على نار عالية ثم يترك على نار هادئة لمدة (١٠ دقائق) ثم يقسم الأرز إلى قسمين كل قسم يوضع في وعاء.

٢- توضع ملعقة كبيرة من الزبدة في وعاء الأرز ثم يضاف الفول والشبت ثم يخلط جيداً أو يترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٣- في وعاء ثان يوضع الأرز وتضاف ملعقة زبدة ويضاف الكمون والدارسين ثم يترك على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز تماماً.

٤- يضاف الزعفران إلى ٣ ملاعق كبيرة من الأرز ثم يخلط جيداً في وعاء عميق مع اضافة ملعقة زبدة (للتزيين).

يصب في صحن التقديم أولاً الأرز والفول والشبت ثم يضاف الأرز بالدارسين ومن ثم يزين برش الزعفران ويقدم ساخناً.





الأرز والدجاج بالبهارات الخمسة

المقادير:

- ملعقة كبيرة من مسحوق البهارات الخمسة
- ملعقتان كبيرتان نشاء
- ٢٥٠جم فيليه دجاج (مقطع مكعبات)
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت
- حبة بصل (تفرم)
- ٢٢٥جم أرز حبة طويلة
- نصف ملعقة صغيرة كركم
- كوبا مرقة دجاج
- ملعقتان كبيرتان ثوم محمر

التحضير:

١- يخلط مسحوق البهارات الخمسة مع النشاء في وعاء عميق ثم تضاف قطع الدجاج وتخلط جيداً بالمسحوق ثم ترفع ويزال عنها الزائد.

٢- توضع ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة عميقة ثم تضاف قطع الدجاج وتقلب لمدة خمس دقائق أو حتى تصبح بنية اللون ثم تضاف ملعقة أخرى من الزيت ويضاف البصل المفروم ويقلب لمدة دقيقة واحدة.

٣- يضاف الأرز المغسول والمنقوع مع الكركم وكذلك تضاف مرقة الدجاج ثم تترك حتى تغلي وبعدها تخفف النار وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج الأرز وقطع الدجاج.

٤- قبل الغرف مباشرة يضاف الثوم المحمر والمفروم ثم يقلب بهدوء ويغرف في صحن التقديم ويقدم ساخناً.





الأرز بالطماطم

المقادير:

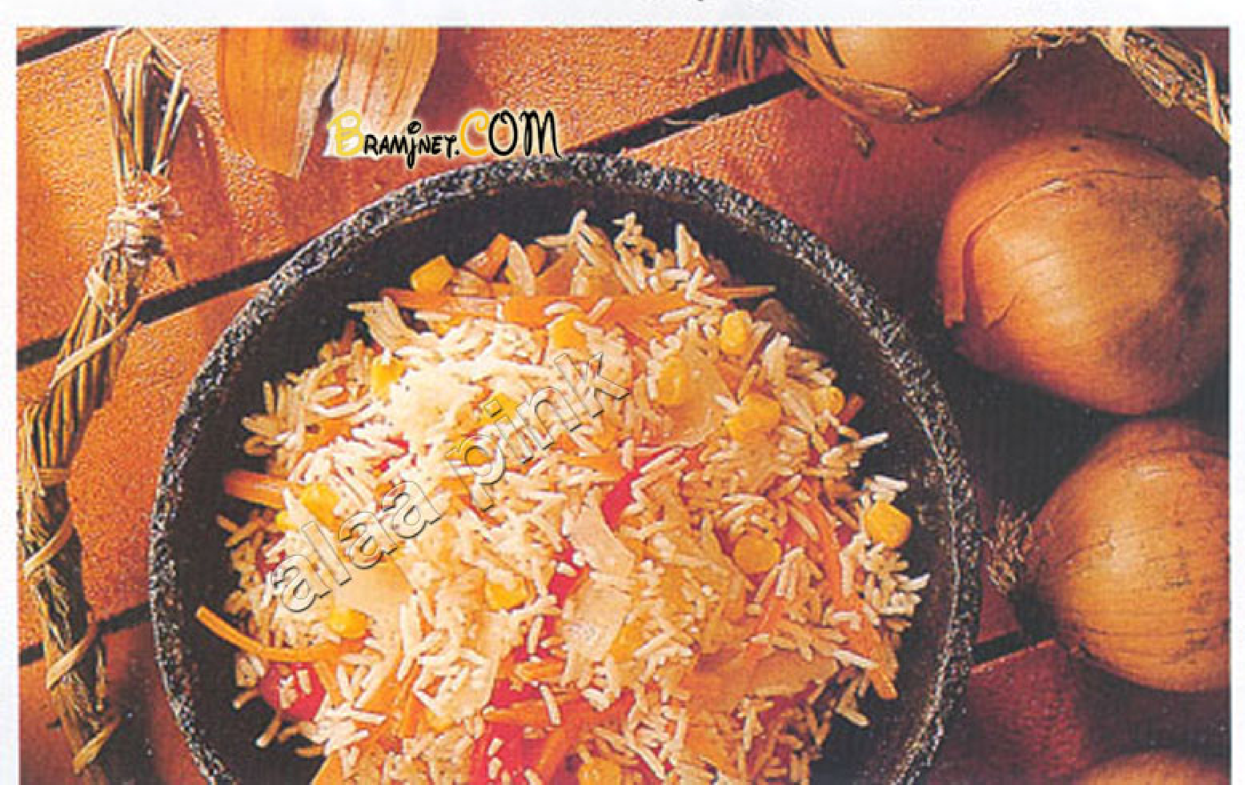
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- حبتا بصل تقطعان شرائح
- أربع حبات طماطم (تقشر وتقطع شرائح)
- حبة فلفل أصفر أو برتقالي اللون (تقطع شرائح)
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملعقة صغيرة قرنقل
- نصف ملعقة صغيرة بهار حار
- ملعقتان كبيرتان كزبرة مفرومة
- حبة بطاطس (تفرم)
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف كوب بازلاء مجمدة
- كوبا أرز بسمتي
- ثلاثة أكواب ماء

التحضير :

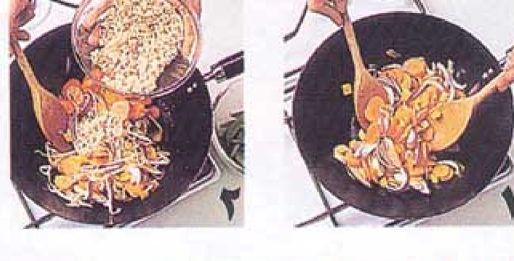
١- يسخن الزيت في قدر ثم يضاف البصل ويقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.

٢- تضاف شرائح الطماطم والفلفل والزنجبيل والقرنفل والبهار الحار والكزبرة المفرومة والبطاطس المفرومة والملح وتقلب لمدة خمس دقائق.

٣- يضاف الأرز المغسول والمنقوع ويقلب لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف الماء ويطبخ على نار عالية حتى يجف ماؤه ثم يترك على نار هادئة لمدة ١٢ - ١٥ دقيقة حتى ينضج تماماً . يصب في صحن التقديم ويقدم ساخناً.



الأرز الأسمر مع الخضراوات





المقادير:

- حبة بصل احمر (تقطع)
- ١٠٠جم جرز (يفرم)
- حبة فلفل أصفر (تقطع)
- ملعقتان صغيرتان زيت عباد شمس
- ٥٠ جم أرز أسمر
- ١٧٥ جم بازلاء خضراء
- ٣٥٠جم براعم فاصولياء
- أربع ملاعق كبيرة صلصة الهويزن (متوافرة في الأسواق)
- ملعقة كبيرة ثوم محمر مفروم

التحضير:

١- يقطع البصل بواسطة سكين حادة إلى شرائح ثم يقطع الجرز إلى حلقات وكذلك يقطع الفلفل الأصفر.

٢- يسخن الزيت في وعاء عميق ثم يضاف البصل ويقلب حتى يطرى ثم يضاف الفلفل الأصفر المفروم وحلقات الجزر وتقلب لمدة ٣ دقائق.

٣- يضاف الأرز الأسمر المغسول والمنقوع مع براعم الفاصولياء والبازلاء وتقلب لمدة دقيقتين حتى تخلط جيداً ثم يضاف قليل من الماء المغلي.

٤- تضاف صلصة الهويزن وتخلط مع الخضار وتترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز جيداً.

٥- قبل الغرف مباشرة يضاف الثوم المحمر المفروم ناعماً ويخلط بهدوء ويغرف في صحن التقديم ويقدم ساخناً.

Bramjnet.COM
alaa pink

الكشري على الطريقة الهندية







Bramjnet.COM
alaapink

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان زبدة
- حبة بصل احمر تفرم ناعماً
- فص ثوم (يسحق)
- نصف غصن كرفس (يفرم)
- ملعقة صغيرة كركم
- حبة فلفل اخضر حار (تفرم ناعماً حسب الرغبة)
- نصف ملعقة صغيرة من حبوب الكمون
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- نصف كوب أرز بسمتي
- نصف كوب عدس اخضر
- ثلاثة أرباع كوب مرقة خضار
- أوراق كزبرة للتزيين

التحضير:

١- تسخن الزبدة في وعاء عميق علي نار هادئة ثم يضاف البصل والثوم ويقلب لمدة ٥ دقائق أو حتى يطرى البصل.

٢- تضاف البهارات والفلفل الأخضر المفروم والكزبرة المفرومة ثم تقلب لمدة دقيقة واحدة.

٣- يضاف الأرز المغسول والمنقوع وكذلك العدس ثم يخلط ويقلب لمدة دقيقة.

٤- تضاف مرقة الخضار وتترك حتي تغلي ثم تطبخ علي نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة أو حتي تنضج ويجف ماؤها تماماً.

٥- يصب في صحن التقديم ويقدم ساخناً مزيناً بوريقات الكزبرة.

الباميا بالطماطم والكزبرة

المقادير:

- ربع كوب زيت زيتون
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- فصان من الثوم، يسحقان
- نصف كجم من الباميا الطازجة
- علبة زنة (425 جم) طماطم مفرومة
- ملعقتان صغيرتان من السكر
- ربع كوب عصير حامض
- كوبان من الكزبرة المفرومة

التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف البصل ويحرك على نار معتدلة حتى يصبح طريا ثم يضاف الثوم ويحرك لدقيقة.

٢- تضاف الباميا والكزبرة وتحرك لخمس دقائق ثم تضاف الطماطم والسكر والعصير وتقلل الحرارة وتترك لخمس دقائق تقلّب خلالها عدة مرات أو حتى تصبح الباميا طرية فتسكب في صحن تقديم عميق وتقدم وهي لاتزال ساخنة.



برياني الدجاج بالزعفران


alaa.pink
Bramjnet.COM

المقادير:

- كوب ونصف الكوب أرز بسمتي
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- خمس حبات هيل
- ٢ - ٣ حبات قرنفل
- عود دارسين (قرفة) طول ٥سم
- ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي
- ثلاث حبات بصل تفرم
- ٧٠٠جم فيليه دجاج منزوع الجلد والعظم
- نصف ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- ربع ملعقة صغيرة بهار حار
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- ربع ملعقة صغيرة فلفل اسود
- ثلاثة فصوص ثوم (تفرم)
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- حامض ليمونة واحدة
- أربع حبات طماطم تفرم
- ملعقتان كبيرتان كزبرة طازجة مفرومة
- ثلثا كوب لبن
- قليل من الزعفران ينقع في ملعقتي ماء مغلي
- فلقات لوز محمصة مع اوراق كزبرة للتزيين

التحضير:

١- يسلق الأرز في ماء مغلي ثم تضاف القرفة والقرنفل والهيل والملح ويترك يغلي حتى ينضج ثم يصفى ويحفظ دافئاً.

٢- يسخن الزيت في وعاء عميق ثم يضاف البصل المفروم ويقلب حتى يطرى ويصبح ذهبي اللون وتضاف قطع الدجاج والثوم والزنجبيل المبروش وجميع البهارات المطحونة وعصير الليمون ثم تقلب لمدة ٥ دقائق.

٣- في وعاء عميق تخلط قطع الدجاج والطماطم المفرومة والكزبرة المفرومة واللبن ثم تخلط جيداً وتوضع في قعر القدر ثم يضاف الأرز المسلوق ثم يرش فوقه كوب ماء وماء الزعفران المنقوع ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة ساعة أو حتى ينضج تماماً ويقدم ساخناً مزيناً بفلقات اللوز المحمصة وأوراق الكزبرة.

الخضراوات الصينية

المقادير:

- أربع ملاعق كبيرة زيت نباتي
- حبتا جزر تفرمان حلقات
- حبة كوسا تفرم حلقات
- أربع عرانيس ذرة صغيرة (تقطع انصافاً)
- ١٢٥جم من زهرات القرنبيط
- حبة كرات تفرم
- علبة ١٢٥جم كستناء
- كوبان ونصف الكوب من مرقة الخضار
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتان صغيرتان سكر بني
- ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا
- ملعقة صغيرة نشاء
- ملعقتان صغيرتان ماء
- ملعقتان صغيرتان كزبرة مفرومة

التحضير:

١- يسخن الزيت في مقلاة عميقة وعلى نار هادئة ثم يضاف الكراث والجزر المفروم وحلقات الكوسا وانصاف الذرة والقرنبيط ثم يقلب لمدة ٢ - ٣ دقائق.

٢- يضاف الكستناء ثم تضاف مرقة الخضار وصلصة الصويا والسكر والملح ثم تترك تغلي ومن ثم تخفض الحرارة لتطبخ الخضراوات لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تنضج.

٣- يذوب النشاء بالماء ثم يخلط بقليل من صلصة الخضار ويضاف إلى خليط الخضراوات ويترك على نار هادئة حتى تصبح صلصة الخضار سميكة.

٤- يصب الخليط في وعاء التقديم ويقدم ساخناً مزيناً بالكزبرة المفرومة.



صينية اللحم المفروم بالبطاطس والبصل

المقادير:

- ثلاثون جم زبدة
- ثلاثة أرباع كجم بطاطس، تقطع حلقات خفيفة
- ثلاث حبات كراث صغيرة، تقطع شرائح خفيفة
- عشرون جم زبدة إضافية
- حبة فلفل أحمر بارد كبيرة، تقطع شرائح
- ثلاثة أرباع كجم لحم بقر مفروم ناعما
- ملعقة زيت
- كوب من حساء الطماطم المركز
- ثلث كوب كريمة
- قليل من جبنة الشيدر المبشورة

Bramjnet.COM

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (١٨٠ م) وتذاب الزبدة في قدر كبيرة وتضاف البطاطس وتطهى على نار متوسطة إلى عالية مع تقليبها عدة مرات خلال خمس دقائق ثم تخرج من القدر، ويضاف البصل والكراث ويحركان حتى يصبح البصل طريا فيخرجا من القدر.

٢- يسخن الزيت في القدر ويضاف اللحم ويطهى على نار عالية لخمس دقائق أو حتى يتحمر وتتبخر سوائله مع استخدام شوكة لتفكيك الكتل إذا ما تكونت، ثم يضاف حساء الطماطم والكريمة ويقلّب الخليط على النار حتى يختلط جيدا مع اضافة الملح المطلوب.

٣- يفرغ خليط اللحم في طاجن حراري سعة ستة أكواب ويسوى داخله ثم يغطى بخليط من البطاطس وخليط الكراث وشرائح الفلفل ثم تنثر الجبنة ويوضع في الفرن لنصف ساعة ويخرج الطاجن بعد اكتساب البطاطس قليلا من اللون البني.

alaa pink

طاجن البطاطس المتنوعة سريع التحضير



المقادير:

- أربع حبات من البطاطس صغيرة الحجم
- حبة من البطاطس الحلوة كبيرة الحجم
- حبة بصل صغيرة. تقطع شرائح خفيفة
- نصف كوب مرقة خضراوات
- نصف كوب جبنة تشادور مبروشة

التحضير:

يحضر الفرن بدرجة (180 م) ويزيت طاجن حراري سعة (4 أكواب) بقليل من الزيت أو الزبدة ثم تقشر البطاطس بنوعيها وتقطع حلقات متوسطة ثم تصف مع شرائح البصل في الطاجن وتسكب فوقها المرقة وتنثر بالجبنة وتشوى لثلاثة أرباع الساعة أو حتى يصبح لون الطاجن ذهبيا ليقدم بعد إضافة الملح المطلوب.

الدجاج بالليمون



المقادير:

- ٦٥٠ جم فيليه دجاج منزوع الجلد والعظم (تقطع)
- زيت نباتي
- شرائح ليمون للتزيين
- شرائح بصل أخضر للتزيين

مقادير الصلصة:

- ملعقة نشاء
- ست ملاعق ماء بارد
- ثلاث ملاعق عصير الليمون
- صلصة الصويا
- نصف ملعقة صغيرة سكر ناعم

التحضير:

١- يسخن الزيت في مقلاة عميقة وتقلى قطع الدجاج لمدة ٣ -٤ دقائق أو حتى تنضج وتصبح ذهبية اللون.

٢- ترفع قطع الدجاج من الزيت بواسطة ملعقة متشعبة وتصفى من الزيت ثم توضع على ورق المطبخ.

٣- في وعاء صغير يخلط النشاء مع ملعقتين من الماء البارد.

٤- يخلط عصير الليمون مع الماء في المقلاة.

٥- ثم تضاف الصلصة الحلوة مع السكر الناعم ثم يوضع على حرارة هادئة لمدة دقيقتين ثم يضاف النشاء ومع التحريك المستمر على حرارة هادئة حتى تصبح الصلصة سميكة.

٦) توضع قطع الدجاج في صحن التقديم ثم تصب فوقها الصلصة وتزين بشرائح الليمون وشرائح البصل.







الباذنجان المقلي بالفلفل والبصل



المقادير:

- ربع كوب زيت
- حبتان متوسطتان من الباذنجان، تقطعان حلقات بسمك (١سم)
- حبتان متوسطتان من البصل، تقطعان شرائح
- فصان من الثوم، يدقان
- حبة صغيرة من الفلفل الأخضر البارد، تزال بذورها وتفرم ناعمة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- ملعقتان من التمر هندي المركز
- ملعقة سكر أسمر

التحضير:

١- تطلى شرائح الباذنجان من الجانبين بنصف كمية الزيت وتسخن مقلاة واسعة ويقلى الباذنجان لحوالي دقيقتين على الجانب الواحد أو حتى يصبح ذهبي اللون فيخرج ويجفف على ورق مطبخ.

٢- يسخن باقي الزيت ويضاف البصل ويحرك لحوالي خمس دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون ثم يضاف الثوم والفلفل الأخضر والكزبرة والتمر هندي والسكر ويعاد الباذنجان للمقلاة وتقلل الحرارة وتترك المقلاة حتى يتناقص منسوب الصلصة فيها فيسكب الباذنجان وفوقه خليط البصل في صحن التقديم ويزين بقليل من شرائح البصل الأخضر.



طاجن اللحم البقري بالبصل والطماطم

المقادير:

- كيلوجرام من فيليه لحم البقر، يقطع مكعبات كبيرة
- ثلاثون جم زبدة
- ملعقة زيت زيتون
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- فصان من الثوم، يدقان
- ست قطع من قشر البرتقال
- علبة طماطم زنة (٤١٠ جم)
- نصف كوب خل أحمر
- ملعقتان من الخل الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب
- ملعقة صغيرة من السكر
- نصف كوب ماء
- ملعقة زيت زيتون، إضافية
- نصف كجم من البصل شديد الصغر

التحضير:

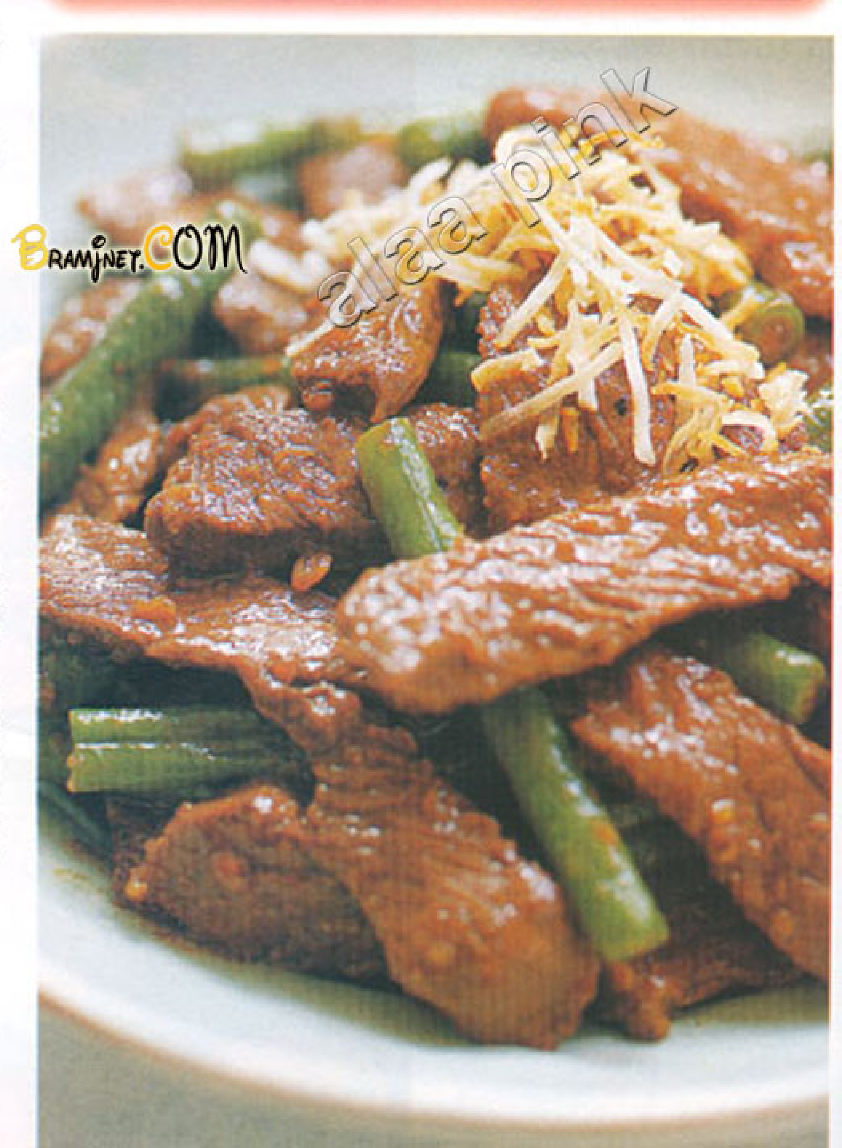
١- يسخن نصف الزبدة ونصف الزيت في قدر كبيرة ويضاف نصف اللحم ويحرك على النار حتى يتحمر جيدا لتعاد الخطوات نفسها مع المتبقي من الزبدة والزيت واللحم.

٢- يضاف البصل والثوم والقشرة للقدر نفسها وتحرك إلى أن يصبح البصل طريا لتضاف الطماطم بعد هرسها قليلا بالشوكة بسائلها وكذلك الخل بنوعيه والقرفة وجوزة الطيب والماء ويعاد اللحم وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة فوقها لساعة.

٣- خلال طهي اللحم يسخن الزيت الإضافي في قدر أخرى ويضاف البصل الصغير ويحرك حتى يكتسب قليلا من اللون البني.

٤- يضاف البصل الصغير إلى قدر اللحم ثم تغطى وتترك ثلث ساعة أخرى أو حتى نضوج اللحم ثم برفع الغطاء ويطهى الخليط لعشر دقائق أخرى أو حتى تتكاثف الصلصة ثم يصبح الطاجن جاهزا للتقديم وهو لايزال ساخنا.

شرائح لحم البقرالمتبلة


Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- ملعقتان من الزيت النباتي
- نصف كجم لح بقر، بقطع إلى شرائح طولية
- نصف كوب ماء
- حزمة قرون فاصوليا طويلة، تشذب وتقطع (٥ سنتيمترات)

التتبيلة :

- خمسة جرامات بذور كزبرة
- أربعة فصوص ثوم
- ساق كرفس مفروم
- ملعقة سكر أسمر
- ملعقة من التمر هندي المركز

التحضير:

١- توضع جميع مقادير التتبلة في الخلاط وتدوّر لعدة مرات حتى تصبح طرية.

٢- توضع شرائح اللحم في وعاء زجاجي وتضاف التتبيلة وتخلط بها جيدا ثم يغطى الوعاء ويترك لساعة على الاقل قبل الطهي.

٣- يسخن الزيت في قدر كبيرة ليضاف اللحم المتبل ويحرك حتى يتحمر جيدا وينضج ثم يضاف الماء وحال يغلي تقلل الحرارة وتضاف الفاصوليا المقطعة وتترك القدر لخمس دقائق ثم تصبح الطبخة جاهزة لتقدم وهي ساخنة.

سمبوسة الخضراوات



alaa pink
Bramjnet.COM

المقادير:

- ثلاثة أكواب ونصف الكوب طحين أبيض
- نصف ملعقة خميرة
- ملعقة صغيرة سكر
- ثلاثة أرباع الكوب من مرقة الخضراوات
- ثلاثة أرباع الكوب من عصير الطماطم

مقادير الحشوة:

- ملعقة زيت نباتي
- حبة بصل تفرم
- فص ثوم يسحق
- ملعقتا طماطم جافة منقوعة بالزيت
- ١٠٠ جم سبانخ (تفرم ناعما)
- ثلاث ملاعق حبوب ذرة (معلبة)
- ربع كوب فاصولياء خضراء تفرم ناعما
- ملعقة معجون طماطم
- ملعقة أعشاب طازجة مفرومة
- ٥٠ جم من جبنة الموزاريللا تقطع شرائح
- ملح وفلفل أسود

التحضير:

١- تخلط مرقة الخضراوات وعصير الطماطم ثم تضاف الخميرة والسكر ثم تذوب وتترك جانبا. ينخل الطحين ويوضع في وعاء عميق ثم تعمل حفرة في وسطه. ويضاف خليط الخميرة. ثم تعجن حتى تكون عجينة طرية ثم تشكل على شكل كرة وتعجن بلطف فوق لوح إعداد المعجنات المنثور فوقه قليل من الطحين ثم تغطى العجينة وتترك لمدة ساعة.

٢- يسخن الزيت في وعاء عميق ثم يضاف البصل ويقلب حتى يصبح طريا ثم يضاف الثوم وجميع الخضراوات وتقلب لمدة ٣ دقائق ثم يضاف معجون الطماطم والأعشاب المفرومة وإضافة ما تحتاج من ملح وفلفل أسود وتترك حتى تبرد.

٣- تقسم العجينة إلى ٤ أقسام ثم تفتح كل واحدة بسمك ٣ سم ثم تقطع إلى أقراص متساوية ويوضع في مركز كل قرص منها ملعقتان من الحشوة وفوقها قليل من جبنة الموزاريللا ثم يطوى النصف فوق الآخر ويضغط جيداً ويضغط على الحافة برأس الشوكة لإغلاقها كما هو مبين في الصورة.

٤- تصف السمبوسة في صينية الشواء المزيتة قليلا ثم تطلى بالبيض المخفوق ثم تشوى بفرن ٢٢٠م لمدة (٢٥- ٣٠) دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.

طاجن التونا والخضراوات

المقادير:

- ملعقتان من الزيت النباتي
- حبة بصل متوسطة، تفرم
- حبة فلفل أحمر بارد كبيرة، تفرم
- حبتان من الكوسا، تفرمان
- علبة زنة "٤٢٥" جم طماطم
- علبة زنة "٤٢٥" تونا محفوظة بالماء والملح، تفتت
- حبتان من البطاطس، تفرمان خشنا
- مئة وخمس وعشرون جم جبنة شيدر

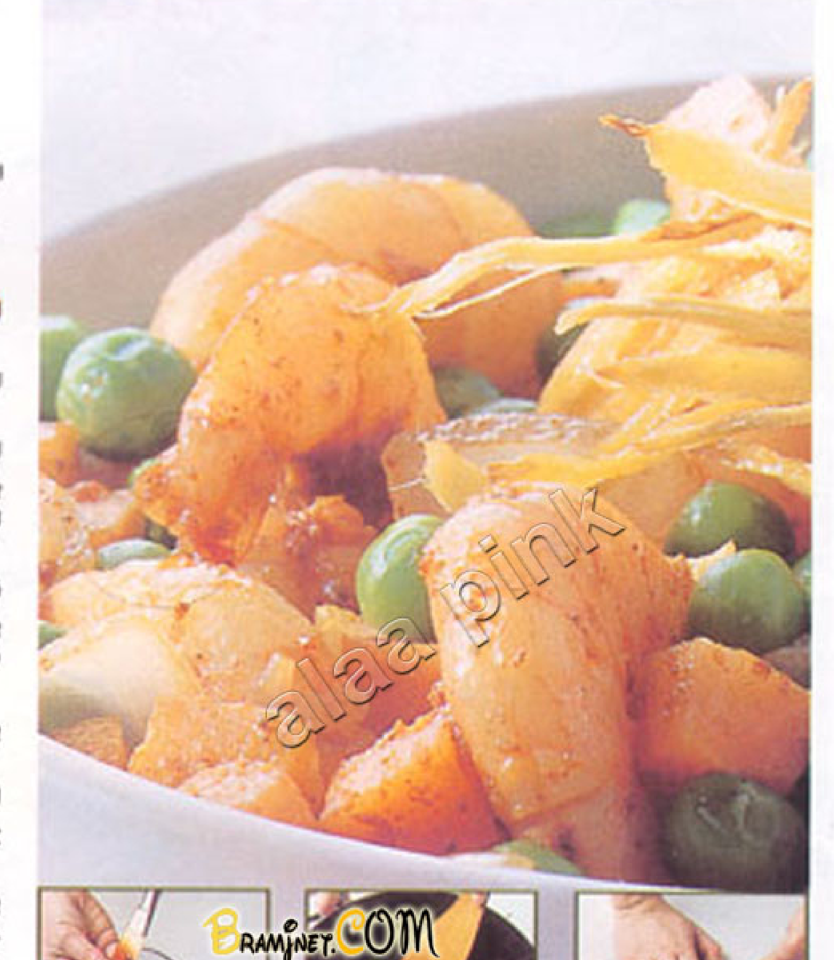
التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (١٢٠ م) ويسخن الزيت في قدر ويضاف البصل والفلفل والكوسا وتحرك على نار عالية لثلاث دقائق حتى تصبح طرية.

٢- تضاف الطماطم بعد هرسها قليلا في سائلها وتقلل الحرارة وتترك لثلاث دقائق ثم تضاف وتحرك مع الخليط التونا ثم يفرغ الخليط في طاجن حراري سعة ستة أكواب ويمد الخليط ثم تجفف البطاطس جيدا وتخلط بالجبنة وتمد لتغطي خليط التونا ثم يوضع الطاجن في الفرن لخمس وعشرين دقيقة أو حتى يتحمص سطحه فيقدم ساخنا أو دافئا.



الروبيان بالزنجبيل



المقادير:

- قطعة زنجبيل بطول ٥ سم
- زيت للقلي
- حبة بصل تفرم
- ٢٢٥جم جزر يفرم
- ١٠٠جم بازلاء (مجمد)
- ٤٥٠جم روبيان كبير الحجم
- ملعقة صغيرة من مسحوق البهارات الخمسة
- ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا

التحضير:

١- بواسطة سكين حادة يقشر ويفرم الزنجبيل.

٢- يوضع زيت في مقلاة عميقة ويقلى الزنجبيل لمدة دقيقة ثم يرفع الزنجبيل بواسطة الملعقة المثقبة ثم يجفف بورق المطبخ.

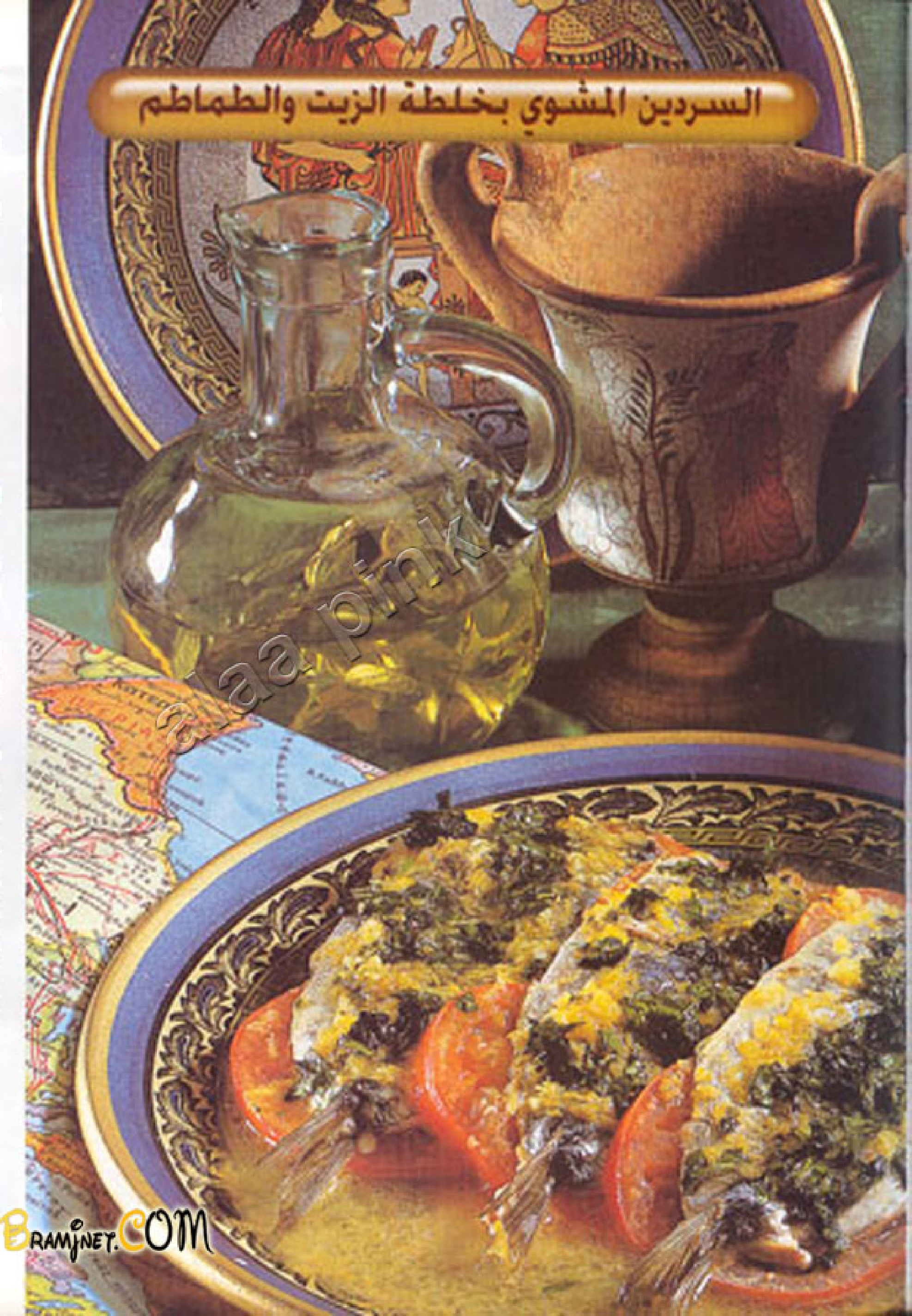
٣- توضع ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ثم يقلى البصل ويقلب حتى يطرى ثم يضاف الجزر المفروم ثم يقلب لمدة ٥ دقائق ثم تضاف البازلاء.

٤- يغسل الروبيان مع الماء البارد ثم يجفف بورق المطبخ.

٥- تخلط صلصة الصويا مع معجون الطماطم ومسحوق البهارات الخمسة ثم يمسح سطح الروبيان.

٦- يضاف إلى خليط الجزر والبصل ثم يقلب لمدة دقيقتين ثم يترك يطبخ ويخلط جيداً ثم يوضع في صحن التقديم ويقدم مزيناً بشرائح الزنجبيل المقلي.

السردين المشوي بخلطة الزيت والطماطم


alaa.pink
Bramjnet.COM

المقادير:

- ثماني حبات من سمك السردين الكبير الطازج
- ثلاث حبات طماطم متوسطة، تقطع شرائح
- ثلث كوب زيت زيتون
- ملعقتان من مبشور قشر الليمون
- ثلاث ملاعق عصير حامض
- فصان من الثوم بدقان
- ملعقتان من البقدونس المفروم
- ملعقة كزبرة مفرومة

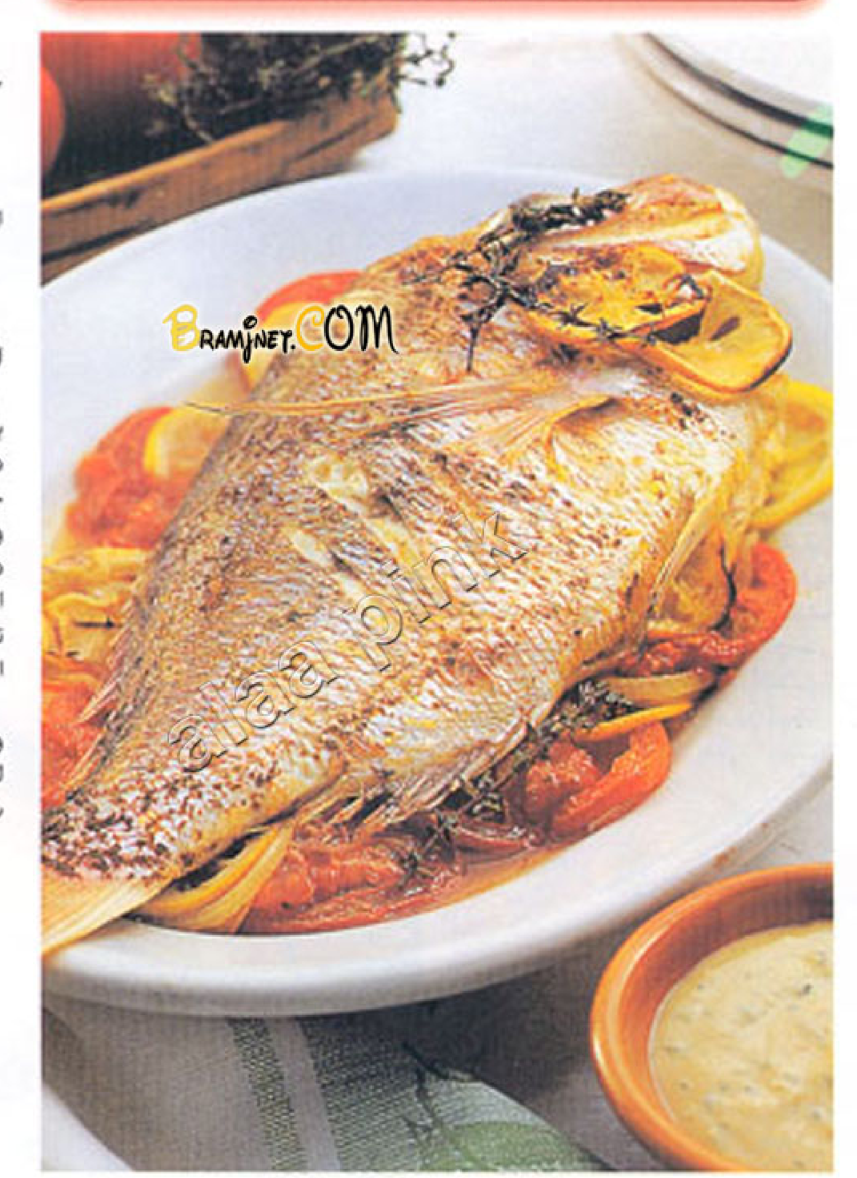
التحضير:

١- تقطع من السردين رؤوسه وتزال احشاؤه ويفتح من منطقة الظهر ويشطف جيدا بماء بارد.

٢- تزال عظام الظهر من منطقة الذيل ثم يضغط على السردين ليصبح منبسطا.

٣- تصف شرائح الطماطم في صفين في صينية الفرن ثم تصف حبات السمك كل واحدة فوق شريحتين من الطماطم وتكون منطقة البطن للسفل ثم ترش بخليط من الزيت والقشر والحامض والثوم ثم تنثر فوقها الأعشاب المفرومة وتدخل إلى فرن معتدل الحرارة لتشوي من دون أن تغطى لحوالي سبع دقائق أو حتى التأكد من نضوجها.

السمك المشوي بالبصل والطماطم



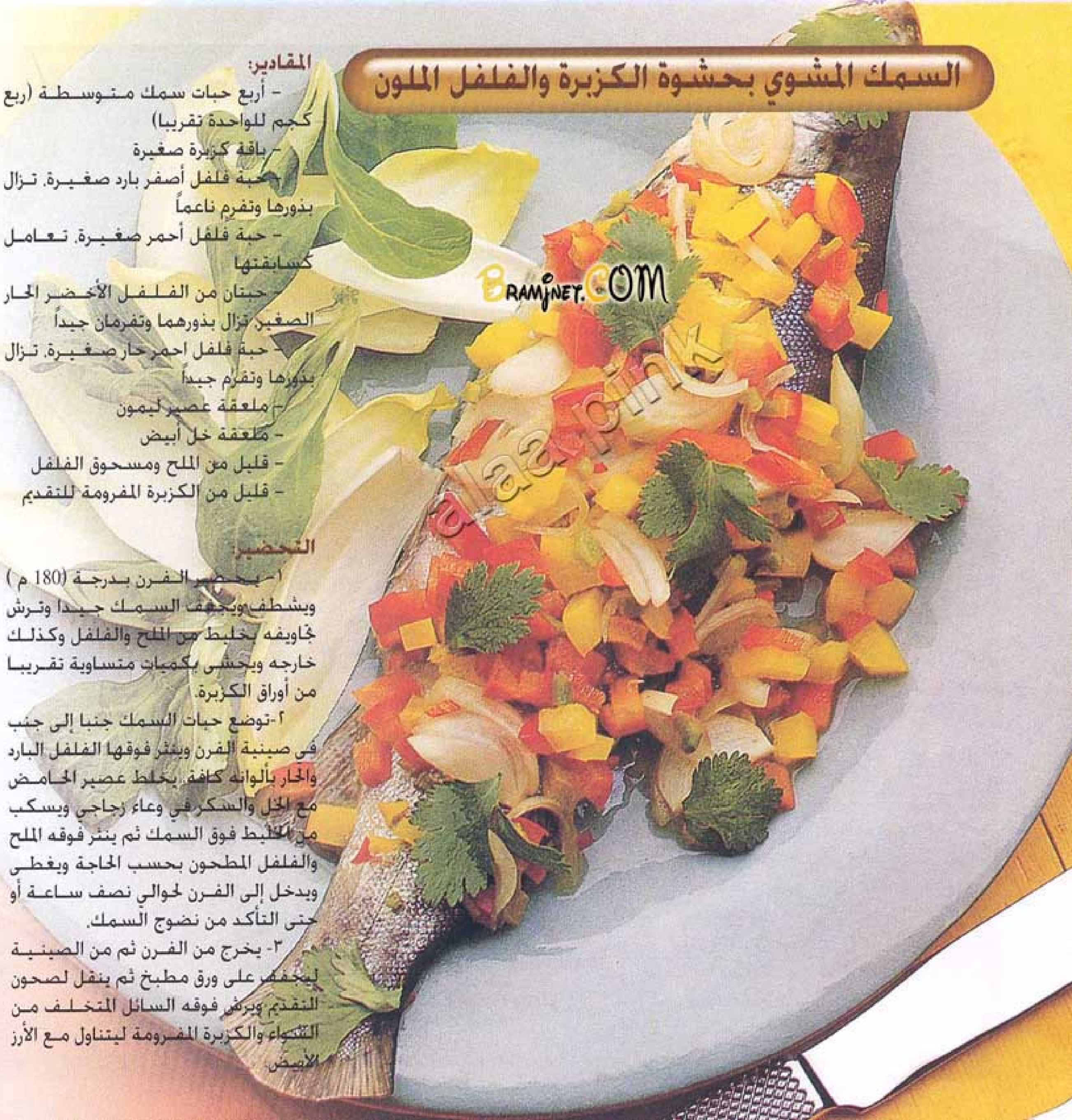
المقادير:

- ثلاثة فصوص ثوم، تدق
- ملعقتان من زيت الزيتون
- حبة ليمون متوسطة، تقطع حلقات خفيفة
- حبة بصل، تقطع شرائح خفيفة
- ملعقة صلصة طماطم
- حبتان من الطماطم الكبيرة الناضجة، تقطعان شرائح
- أربعة من أغصان الزعتر الطازج
- حبة سمك (١كجم)

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (٢٠٠ د.م) ويزيت باطن طاجن حراري مناسب وتعمل شقوق متوازية غير عميقة برأس السكين على جانبي السمكة ويخلط الزيت بالثوم والصلصة في وعاء صغير ثم يوضع مقدار ملعقتين صغيرتين من الخليط في جوف السمكة وتطلى بالباقي منه من الخارج ثم توضع حلقتان من الليمون في جوف السمكة.

٢- يصف البصل في قعر الطاجن وفوقه شرائح الطماطم وتوضع السمكة لتشوي من دون غطاء لنصف ساعة لتقدم ساخنة مزينة بأغصان الزعتر.



السمك المشوي بحشوة الكزبرة والفلفل الملون

المقادير:

- أربع حبات سمك متوسطة (ربع كجم للواحدة تقريبا)
- باقة كزبرة صغيرة
- حبة فلفل أصفر بارد صغيرة، تزال بذورها وتفرم ناعماً
- حبة فلفل أحمر صغيرة، تعامل كسابقتها
- حبتان من الفلفل الأخضر الحار الصغير، تزال بذورهما وتفرمان جيداً
- حبة فلفل احمر حار صغيرة، تزال بذورها وتفرم جيداً
- ملعقة عصير ليمون
- ملعقة خل أبيض
- قليل من الملح ومسحوق الفلفل
- قليل من الكزبرة المفرومة للتقديم

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (180 م) ويشطف ويجفف السمك جيدا وترش تجاويفه بخليط من الملح والفلفل وكذلك خارجه ويحشى بكميات متساوية تقريبا من أوراق الكزبرة.

٢-توضع حبات السمك جنبا إلى جنب في صينية الفرن وينثر فوقها الفلفل البارد والحار بألوانه كافة. يخلط عصير الحامض مع الخل والسكر في وعاء زجاجي ويسكب من الخليط فوق السمك ثم ينثر فوقه الملح والفلفل المطحون بحسب الحاجة ويغطى ويدخل إلى الفرن لحوالي نصف ساعة أو حتى التأكد من نضوج السمك.

٣- يخرج من الفرن ثم من الصينية ليجفف على ورق مطبخ ثم ينقل لصحون التقديم ويرش فوقه السائل المتخلف من الشواء والكزبرة المفرومة ليتناول مع الأرز الأبيض.

Bramjnet.COM
alaa4pink

الروبيان بالجبنة والطماطم

المقادير:

- ثلث كوب زيت زيتون
- ست أوراق كرات أخضر، تفرم
- ثلاثة فصوص ثوم ، تدق
- علبة طماطم كاملة زنة (٤١٠ جم)
- نصف كوب خل أبيض
- ملعقتان من البقدونس المفروم
- ملعقتان من الكزبرة المفرومة
- كيلوجرامان من الروبيان غير المطبوخ
- مئتا جم من جبنة الفيتا البيضاء تفتت

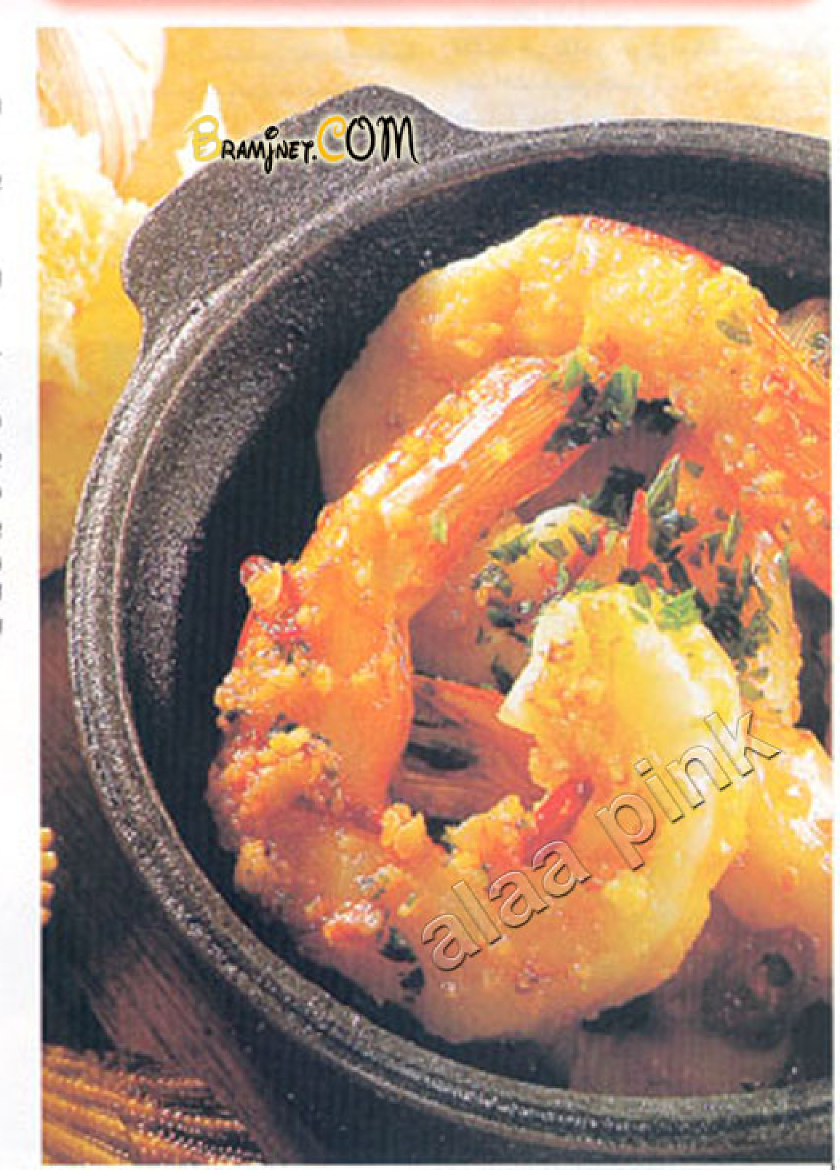
التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الكرات والثوم ويحركان حتى يصبح الكرات طريا لتضاف الطماطم بعد هرسها بالشوكة قليلا في سائلها ثم الخل فالبقدونس فالكزبرة وحال تغلي تقلل الحرارة وتترك دون غطاء فوقها لربع ساعة أو حتى تتكاثف الصلصة.

٢- يضاف الروبيان بعد تنظيفه ويواصل الطهي على نار هادئة ولكن من دون غطاء حتى ينضج الروبيان مع تقليبه في الخليط من حين إلى آخر خلال ذلك الوقت ثم يوزع الخليط بالتساوي قدر الامكان بين عدة صحون حرارية عميقة ينثر فوق كل منها قليل من الجبنة بالتساوي تقريبا ثم توضع في فرن معتدل لحوالي عشر دقائق أو حتى ذوبان الجبنة.


Bramjnet.COM
alaa pink

الروبيان المشوي بالثوم



المقادير:

- كوب زيت نباتي
- ستون جم زبدة، تقطع مكعبات
- ثمانية فصوص ثوم، تقشر
- حبتان من الفلفل الاحمر الحار الصغير، تزال بذورهما وتفرمان جيداً
- عشرون حبة روبيان متوسط الحجم يقشر وتبقى ذيوله موصولة
- ملعقتان من البقدونس المفروم

التحضير :

١- يقسم الزيت بين أربعة صحون حرارية ويضاف مكعب زبدة لكل منها.

٢- تزال من ظهور الروبيان الخيوط ويدق فصان من الثوم في كل صحن ويوزع الفلفل بالتساوي عليها لتسخن الصحون في فرن معتدل وحين تذوب الزبدة وتصدر فقاعات يلقى بكل خمس حبات روبيان في صحن وتشوى حتى تصبح وردية اللون وتنضج لتقدم بعد نثر البقدونس على الروبيان في الصحون الاربعة.

كاري الروبيان

المقادير:

- كيلوجرامان من الروبيان كبير الحجم
- ملعقة زيت فول
- عشر أوراق من الكرات الأخضر الناعم تفرم
- فص ثوم يدق
- ثلاثة سيقان من الكرفس تقطع شرائح خفيفة
- ملعقة ونصف الملعقة من معجون الكاري الجاهز
- نصف كوب من مرقة السمك
- نصف كوب ماء
- ٤٠٠ مل حليب جوز هند

التحضير:

١- بعد تقشير الروبيان وإزالة الخيوط من ظهوره وترك ذيوله موصولة يسخن الزيت في قدر كبيرة ويضاف الثوم والكرات ويحركان على النار حتى يصبح الكرات طريا.

٢- يضاف الكرفس ومعجون الكاري ويحرك الخليط لدقيقتين ثم يضاف الماء مخلوطا بالمرقة ونصف الحليب وتقلل الحرارة ويترك الخليط من دون أن يغطى لربع ساعة ثم يضاف الروبيان ويقلّب بلطف على نار هادئة لخمس دقائق أو حتى ينضج.

٣- يضاف الباقي من الحليب ويحرك مع الكاري حتى يسخن على ألا يغلي.



الروبيان بالخضار والكاجو

Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- فصا ثوم (يسحقان)
- ملعقة كبيرة نشاء
- ملعقتان كبيرتان سكر باودر
- ٤٥٠جم روبيان
- ٤ ملاعق كبيرة زيت نباتي
- غصن كراث يفرم
- ١٢٥جم من زهرات البروكولي
- حبة فلفل برتقالي اللون كبيرة الحجم تفرم
- ٧٥جم كاجو

الصلصة:

- ثلاثة أرباع كوب من مرقة السمك
- ملعقة كبيرة نشاء
- صلصة حارة
- ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم
- ملعقة كبيرة من خل الأرز الأبيض

التحضير:

١- يخلط الثوم والنشاء والسكر في وعاء صغير وعميق.

٢- يضاف الروبيان المقشر والمغسول والمجفف إلى خليط النشاء ويخلط جيداً ثم ينفض الزائد.

٣- يسخن الزيت النباتي في مقلاة عميقة ثم يقلى الروبيان على نار عالية لمدة ٣٠ ثانية مع التقليب ثم يرفع ويجفف من الزيت بواسطة الملعقة المثقبة ثم يوضع على ورق المطبخ لكي يمتص الزيت الزائد.

٤- يضاف الكراث المفروم والبروكولي والفلفل المفروم ثم يقلب في المقلاة العميقة لمدة دقيقتين.

٥- لعمل الصلصة توضع مرقة السمك مع النشاء وزيت السمسم وخل الأرز والصلصة الحارة وتخلط جيداً.

٦- تضاف الصلصة والكاجو والروبيان لخليط الخضار ثم تطبخ لمدة دقيقة واحدة.

٧- يصب في صحن التقديم ويقدم ساخناً إلى جانب الأرز المفلفل والخبز.






السمك المشوي بالليمون

المقادير:

- سمكة زنة كيلوجرام
- ملعقتان صغيرتان من زيت الفول
- ملعقة عصير حامض
- شرائح ليمونة واحدة
- رشة ملح

الصلصة:

- ملعقتان صغيرتان من زيت الفول
- فصان من الثوم، يدقان
- ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المبشور
- حبة فلفل أحمر حار صغيرة، تزال بذورها وتقطع شرائح
- أربع حبات بصل أخضر تقطع شرائح
- ملعقتان من صلصة الصويا
- ربع كوب ماء

Bramjnet.COM

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (180 م) ثم يعمل برأس السكين الحادة خدشان متوازيان على كل جانب من السمكة بعمق لا يتجاوز نصف سم.

٢- تطلى السمكة بالزيت والحامض وتملح وتوضع بداخلها شرائح الليمون.

٣- تلف السمكة بالورق الحراري وتوضع في الفرن لأربعين دقيقة.

٤- لعمل الصلصة: يسخن الزيت في قدر صغيرة ويضاف الثوم والزنجبيل والفلفل والكراث وتحرك لدقيقة على النار ثم تضاف الصويا والماء ونواصل الطهي لدقيقتين ثم تسكب الصلصة فوق السمكة بعد وضعها وهي ساخنة في صحن التقديم.

alaa

الروبيان بالكريمة والشبت

المقادير:

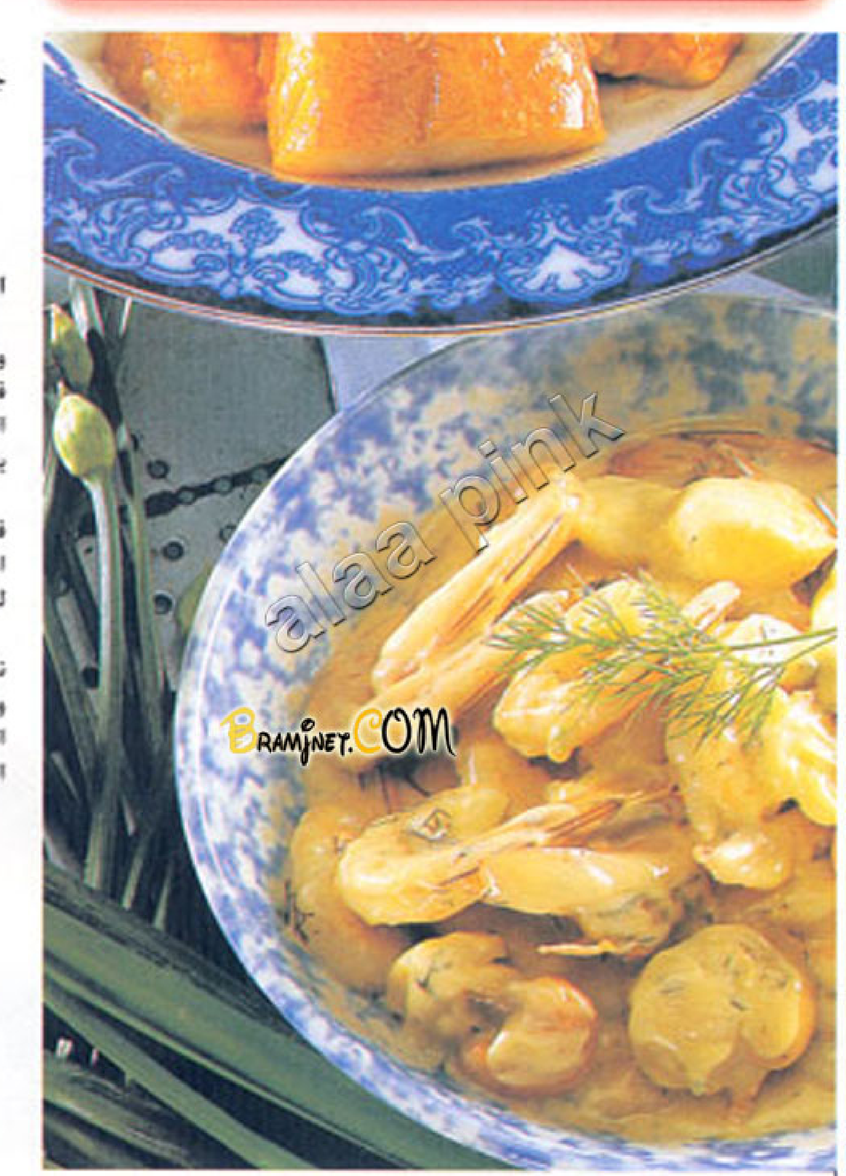
- كيلوجرام روبيان
- كوب خل أبيض
- أربع حبات من البصل الأخضر، تفرم جيداً
- فصان من الثوم، يدقان
- ملعقتان صغيرتان من الشبت المفروم
- مئة وخمس وعشرون جم زبدة، تفرم
- ثلث كوب كريمة كثيفة

التحضير:

١- يقشر الروبيان وتترك ذيوله موصولة وتستخرج خيوط الظهر ثم يوضع الخل في قدر صغيرة ويسخن حتى يغلي فيضاف الروبيان ويطهى على نار هادئة لدقيقة ثم يخرج من القدر.

٢- يضاف البصل والثوم والشبت إلى قدر الطهي حيث الخل وحال يغلي تقلل الحرارة وتترك القدر من دون ان تغطى فوقها لدقيقتين أو حتى يتناقص الخليط للنصف.

٣- تضاف الزبدة وتخفق بالتدريج حتى تذوب بعد كل اضافة ثم تضاف الكريمة ويعاد الروبيان ويحرك حتى يسخن فيقدم الطبق مزينا بقليل من اغصان الشبت الطازج.


alaa pink
Bramjnet.COM

السمك بالصلصة الصفراء الحارة

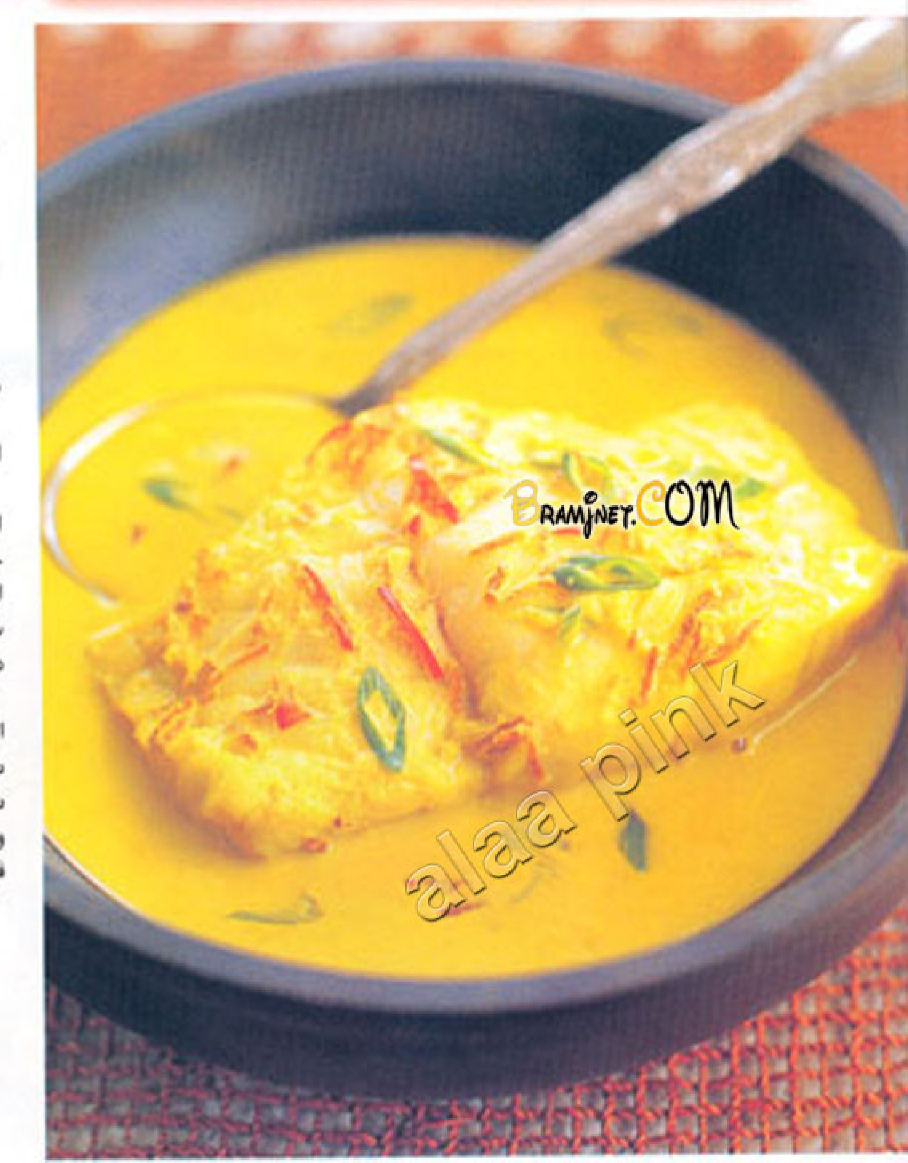
المقادير:

- ملعقتان صغيرتان من الزيت
- فصان من الثوم، يدقان
- ملعقة مسحوق كركم
- ملعقة صغيرة من مبشور الزنجبيل
- حبتان من الفلفل الأحمر الحار الصغير، تقطعان شرائح خفيفة
- كوب وربع الكوب مرقة سمك
- ٤٠٠ ملل كريمة جوز هند
- ساق كرفس، يقطع شرائح
- أربع شرائح فيليه سمك
- ملعقتان من صلصة السمك
- حبتان من البصل الأخضر، تقطعان شرائح

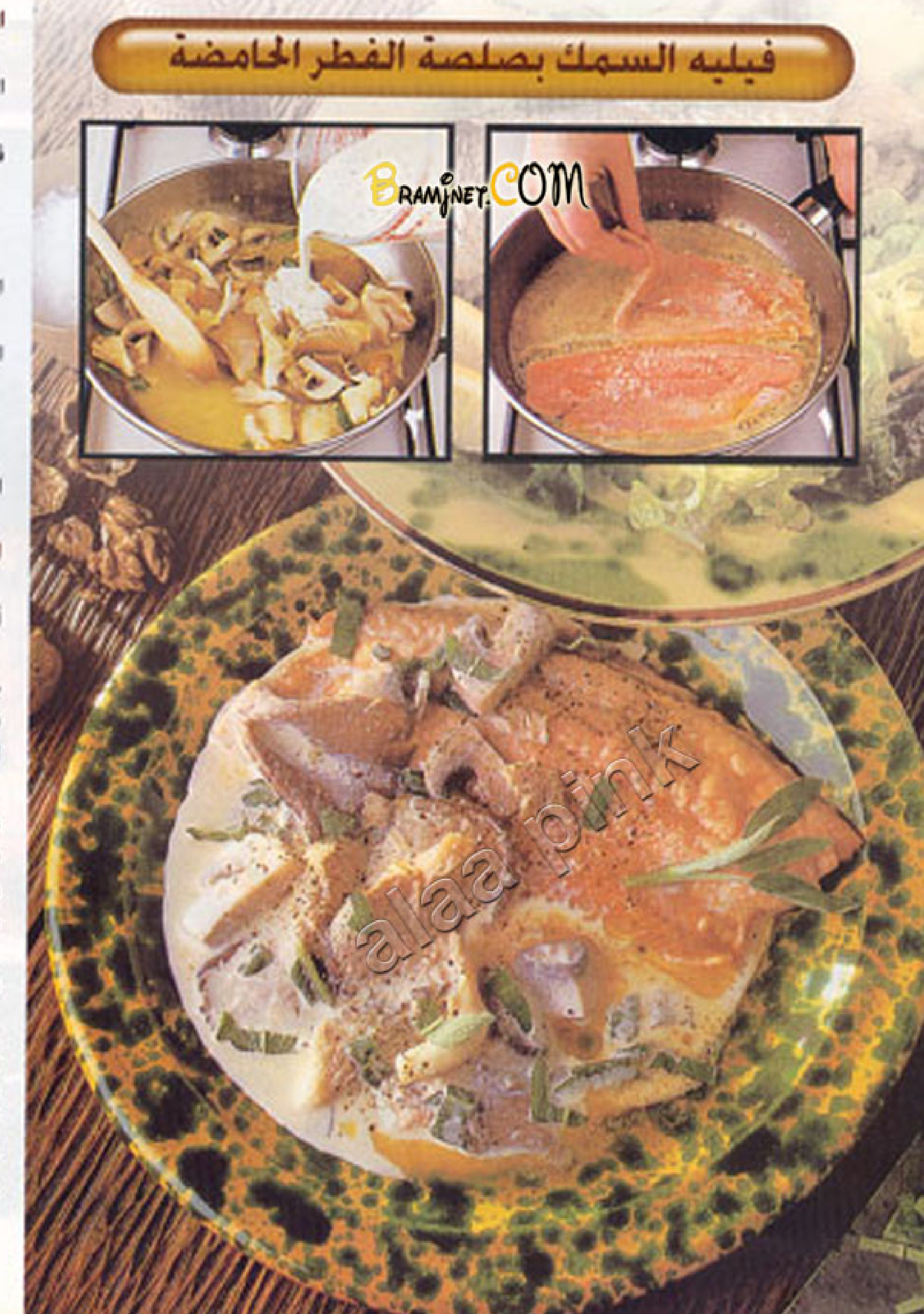
التحضير:

١- يسخن الزيت في قدر كبيرة ويطهى الثوم والزنجبيل والفلفل والكركم مع تحريكها حتى تنبعث عطورها ثم تضاف المرقة والكريمة والكرفس وحال تغلي تضاف شرائح السمك وتقلل الحرارة وتترك القدر مغطاة لثماني دقائق.

٢- تترفع شرائح السمك بحذر من القدر وتوضع في صحن التقديم وتحفظ دافئة حتى يتم تسخين الصلصة لخمس دقائق لتزاح عن النار ويضاف معها البصل وصلصة السمك وتحرك جيداً ثم تسكب فوق السمك في صحن التقديم.



فيليه السمك بصلصة الفطر الحامضة


Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- ثماني شرائح خفيفة من فيليه السمك
- كمية طحين كافية لتعفير قطع السمك
- ست ملاعق زبدة
- فص ثوم مفروم
- ملعقتان صغيرتان من أوراق السلق المفرومة
- نصف كجم من شرائح رؤوس الفطر الصغيرة
- ست ملاعق من الخل الابيض
- كوب من الكريمة
- قليل من الملح ومسحوق الفلفل الأسود

التحضير:

١- يزال الجلد من قطع الفيليه أو أي عظام.

٢- تعفر شرائح السمك بالطحين من الجانبين حتى يغطيها قليلا وتنفض لتخليصها من الكميات الزائدة.

٣- تذاب الزبدة في مقلاة واسعة وتقلى شرائح السمك على نار معتدلة لخمس دقائق مع قلبها مرة واحدة خلال ذلك ثم تخرج لتحفظ دافئة.

٤- يضاف الثوم والفطر والسلق للمقلاة وتقلى حتى تصبح طرية.

٥- يضاف الخل وحال يغلي تضاف وتحرك الكريمة والملح والفلفل بالكميات المطلوبة ثم توضع شرائح السمك في صحن التقديم وتسكب فوقها خلطة الفطر الساخنة وتزين بقليل من أوراق الاعشاب المتوافرة.

فيليه السمك المشوي بتتبيلة العسل

المقادير:

- ملعقتان من زيت الزيتون
- ملعقتان من عصير الليمون
- ملعقتان من صلصة السمك
- ملعقة عسل
- ملعقة كزبرة مفرومة
- فصان من الثوم، يدقان
- أربع شرائح فيليه سمك

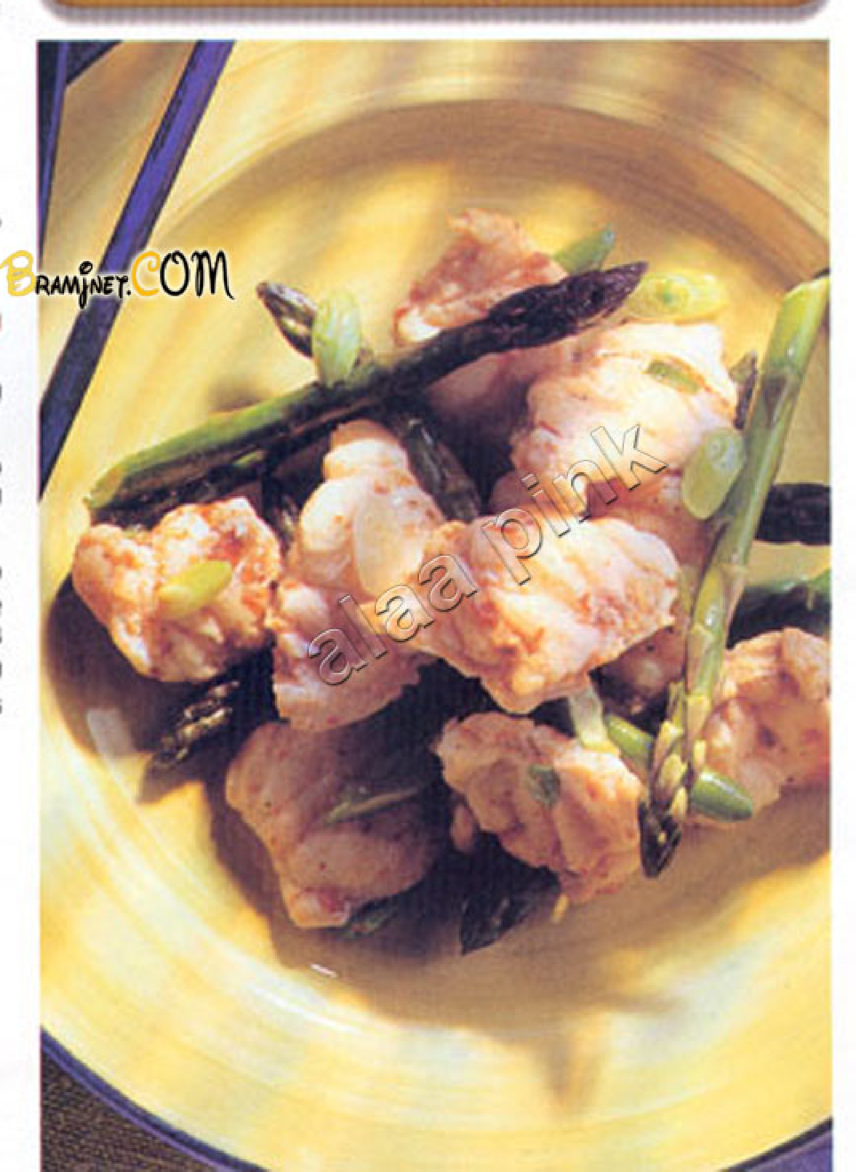
التحضير:

١- يخلط الزيت بالصلصة والعسل والكزبرة والثوم في وعاء خلط صغير خلطا جيدا ويوضع فيليه السمك في قدر مناسبة ثم يسكب فوقه خليط العسل ليغطي ويترك لساعة.

٢- تنقل قطع الفيليه إلى صينية فرن أو طاجن حراري مناسب وتشوى في فرن عالي الحرارة لأربع دقائق على كل جانب على أن تطلى بالمتبقي من تتبيلتها حين تقليبها حتى تصبح ذهبية إلى بنية اللون لتقدم ساخنة في صحن مزين بالأعشاب وشرائح الليمون.



فيليه السمك المقلي مع الهليون والبصل الأخضر


Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- نصف كجم من فيليه السمك منزوع العظم
- ملعقة من الزنجبيل الطازج المبشور
- ملعقتان من الصلصة الحارة الحلوة
- ملعقة زيت ذرة
- مئة جم من الهليون الناعم الطازج
- ثلاث حبات من البصل الأخضر تقطع شرائح
- ملعقة زيت سمسم أو زيتون

التحضير:

١- باستخدام سكين حادة تقطع قطع الفيليه حلقات.

٢- يخلط الزنجبيل مع الصلصة في وعاء زجاجي صغير وتطلى بالخليط شرائح السمك من الجانبين.

٣- يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتوضع الشرائح مع الهليون والبصل وتقلى بتحريكها على نار عالية لحوالي خمس دقائق ثم تزاح المقلاة عن النار ثم ينقط الزيت فوق الخليط مع تقليبه جيدا ليفرغ في صحن تقديم ليقدم على الفور وهو لايزال ساخنا.

المهلبية

المقادير:

- كوبان من الحليب
- كوبان ونصف الكوب من سكر الكاسترد
- ملعقتان من النشاء
- ملعقتان من مسحوق الأرز
- ملعقتان ونصف الملعقة لوز مطحون
- ملعقة صغيرة ماء زهر
- ملعقتان من العسل
- ملعقتان من الفستق الحلبي المقشر المفروم

التحضير:

١- يوضع الحليب مع السكر في قدر ويحركان على نار متوسطة حتى يذوب السكر.

٢- يخلط النشاء بمسحوق الأرز وربع كوب من الماء حتى يصبح كالكريمة ثم يضاف الخليط إلى الحليب في القدر ويطهى مع تحريكه لعدة مرات في خلال ثلث ساعة على نار هادئة ثم يضاف مسحوق اللوز ويطهى لربع ساعة ثم يضاف ماء الزهر ويحرك في الخليط جيدا لتفرغ المهلبية بعدها بين صحون التقديم المتعددة التي توضع في البراد لساعة ثم تقدم بعد نثر الفستق المفروم فوقها وتنقيط العسل بالتساوي قدر الامكان.



اللوزية بالخوخ والأجاص



المقادير:

- علبة زنة (825 جم) خوخ منقوع. يصفى ويقطع إلى نصفين وتزال بذوره
- علبة زنة (825 جم) أجاص منقوع بالعصير الطبيعي. يعامل كالخوخ
- ملعقة صغيرة من الهيل المطحون
- مئة وخمس وعشرون جم من معكرونة اللوز (متوافرة باسم أماريتي). تكسّر
- ثلث كوب طحين
- ثلث كوب من مسحوق اللوز
- نصف كوب شرائح لب اللوز المقشر
- مئة جم زبدة. تفرم

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (180 م) ويزيت باطن طاجن تقديم حراري عميق سعة ستة اكواب بقليل من الزيت أو الزبدة.

٢- يخلط الأجاص بالخوخ والهيل في الطاجن بلطف حتى تختلط جيداً.

٣- تخلط المعكرونة مع الطحين ومسحوق اللوز وشرائحه في وعاء متوسط خلطا جيدا ثم باستعمال أصابع اليدين يفرك الخليط بالزبدة المفرومة ثم يفرغ الخليط فوق الفواكه في القالب ويسوى سطحه ثم يخبز في الفرن لربع ساعة أو حتى يتحمص من الاعلى فتقدم الحلوى دافئة أو ساخنة.

أساور الزبيب الذهبية

المقادير:

- كوبان ونصف الكوب من الطحين
- ملعقتان من مسحوق الكاسترد
- كوب وثلث الكوب ماء
- بيضة، تخفق قليلا
- نصف كوب زبيب
- كمية زيت كافية للقلي العميق
- قليل من بودرة السكر للتزيين

التحضير:

١- ينخل الطحين مع الكاسترد إلى وعاء الخلط ثم بالتدريج يضاف ويخفق الماء بعد خلطه بالبيض خفقا جيدا ثم يضاف ويخلط الزبيب ومن ثم يغطى الخليط المتكون ويترك في البراد لنصف ساعة.

٢- يملأ انبوب حقن تزيين المعجنات ذات فتحة بقطر سنتيمتر بخليط الزبيب ثم يفرغ منه مقدار بشكل دائرة قطرها 8 سنتيمترات في الزيت الساخن في مقلاة كبيرة ليقلى لدقيقة على كل جانب ثم تخرج الاساور بعد أن تكتسب لونا ذهبيا مائلا إلى البني وتجفف على ورق المطبخ قبل أن تقدم ساخنة وينثر فوقها القليل من بودرة السكر.



الكاسترد بجوز الطيب

المقادير:

- ثلاث بيضات
- نصف كوب سكر أسمر ناعم
- كوب ونصف الكوب حليب
- نصف كوب كريمة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفانيليا
- قليل من جوز الطيب المسحوق للتزيين

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (١٨٠ م) ويطلى باطن قالب تقديم حراري سعة أربعة أكواب بالقليل من الزبدة أو الزيت ثم يخفق البيض مع الكريمة والفانيليا والسكر الأسمر في وعاء متوسط الحجم لدقيقة ثم يفرغ الخليط في القالب المحضر.

٢- يوضع القالب في صينية فرن عميقة ويسكب فيها من الماء الساخن ما يصل إلى نصف ارتفاع قالب الكاسترد ثم يرش الكاسترد بجوز الطيب ويترك في الفرن لربع ساعة ثم تقلل الحرارة إلى (١٦٠ م) ويترك لثلث ساعة حتى ينضج ويختبر نضوجه بادخال السكين واخراجها من دون أن يعلق بها من الخليط شيئا ليقدم الكاسترد بعدها ساخنا أو بعد أن يبرد تماما.



بودنغ الموز



Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- سبعون جم زبدة، تذاب
- نصف كوب من مسحوق اللوز
- بياض ثلاث بيضات
- ثلاثة أرباع كوب من مسحوق السكر والنشاء
- ربع كوب طحين
- خمسون جم زبدة إضافية، تذاب
- ثلث كوب سكر أسمر
- حبتان متوسطتا الحجم من الموز، تقطعان شرائح

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (١٨٠ م) وتزيت أربعة قوالب تحضير بودنغ عميقة ومربعة الشكل (٥,٩سم) بالزيت أو الزبدة وتوضع في صينية الفرن.

٢- تخلط الزبدة مع مسحوق اللوز وبياض البيض ومسحوق السكر والطحين في وعاء كبير وتخفق جيدا حتى تمتزج.

٣- تقسم الزبدة الإضافية بين القوالب الأربعة بالتساوي وترش بالسكر بالتساوي قدر الامكان ثم توزع بينها شرائح الموز بالتساوي ثم يفرغ فوق كل منها خليط البيض لتخبز لربع ساعة أو حتى يكتسب سطح البودنغ قليلا من اللون البني ثم بعد اخراجها تترك القوالب بدقيقتين قبل أن يقلب كل منها في صحن التقديم.

الكنافة المحشية بالمكسرات

Bramjnet.COM
alaa pink

المقادير:

- نصف كجم من عجينة الكنافة
- ربع كجم زبدة مملحة، تذاب
- كوب ونصف الكوب من الجوز المفروم ناعما
- ثلاثة أرباع كوب لوز مفروم ناعما
- ربع كوب سكر
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

الشراب الحلو (القطر):

- كوب سكر
- كوب ماء
- ملعقة عصير ليمون طازج
- نصف كوب عسل

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (180 م) وتخلط الكنافة مع الزبدة في وعاء زجاجي وتقلّب عدة مرات حتى تتغطى بالزبدة ثم يمد نصفها في صينية الفرن.

٢- تخلط المكسرات بالقرفة وتنثر حتى تغطي الخليط في الصينية ثم يمد فوقها الباقي من شرائح العجينة وتغطى الصينية بورق الالمنيوم وتخبز لنصف ساعة ثم بعد إزالة الورق تترك لربع ساعة في الفرن حتى يصبح لونها ذهبيا وحال تخرج يقطر فوقها الشراب الحلو ثم تقطع بالشكل المطلوب وتقدم دافئة أو باردة.

٣- لعمل الشراب الحلو: يخلط السكر بالماء في قدر صغيرة ويضاف الليمون ثم يسخن مع تحريكه حتى يذوب السكر فتقلل الحرارة ثم يضاف العسل ويخلط جيدا.

الكنافة بحشوة اللوز والجوز

Bramjnet.COM
alaa-pink

المقادير:

- نصف كيلوجرام من عجينة الكنافة
- ربع كجم زبدة مملحة، تذاب
- كوب ونصف الكوب من الجوز المفروم ناعما
- ثلاثة أرباع كوب لوز مفروم ناعما
- ربع كوب سكر
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

التحضير:

١- يحضر الفرن بدرجة (١٨٠ م) وتخلط الكنافة مع الزبدة في وعاء زجاجي وتقلب عدة مرات حتى تتغطى بالزبدة ثم يمد نصفها في صينية الفرن.

٢- تخلط المكسرات بالقرفة وتنثر حتى تغطي الخليط في الصينية ثم يمد فوقها الباقي من شرائح العجينة وتغطى الصينية بورق الالومنيوم وتخبز لنصف ساعة ثم بعد إزالة الورق تترك لربع ساعة في الفرن حتى يصبح لونها ذهبيا وحال تخرج يقطر فوقها الشراب الحلو ثم تقطع بالشكل المطلوب وتقدم دافئة أو باردة.

٣- لعمل الشراب الحلو: يخلط السكر بالماء في قدر صغيرة ويضاف الليمون ثم يسخن مع تحريكه حتى يذوب السكر فتقلل الحرارة ثم يضاف العسل ويخلط جيداً.

الشراب الحلو (القطر):

- كوب سكر
- كوب ماء
- ملعقة عصير ليمون طازج
- نصف كوب عسل

بودنج اللوز والحليب

المقادير:

- كوب سكر
- صفار ثماني بيضات
- ثلث كوب نشاء
- خمسة أكواب حليب
- نصف كوب من اللوز المطحون
- ملعقة من مسحوق الفانيليا
- رشة جوز طيب مطحون

خلطة التغطية:

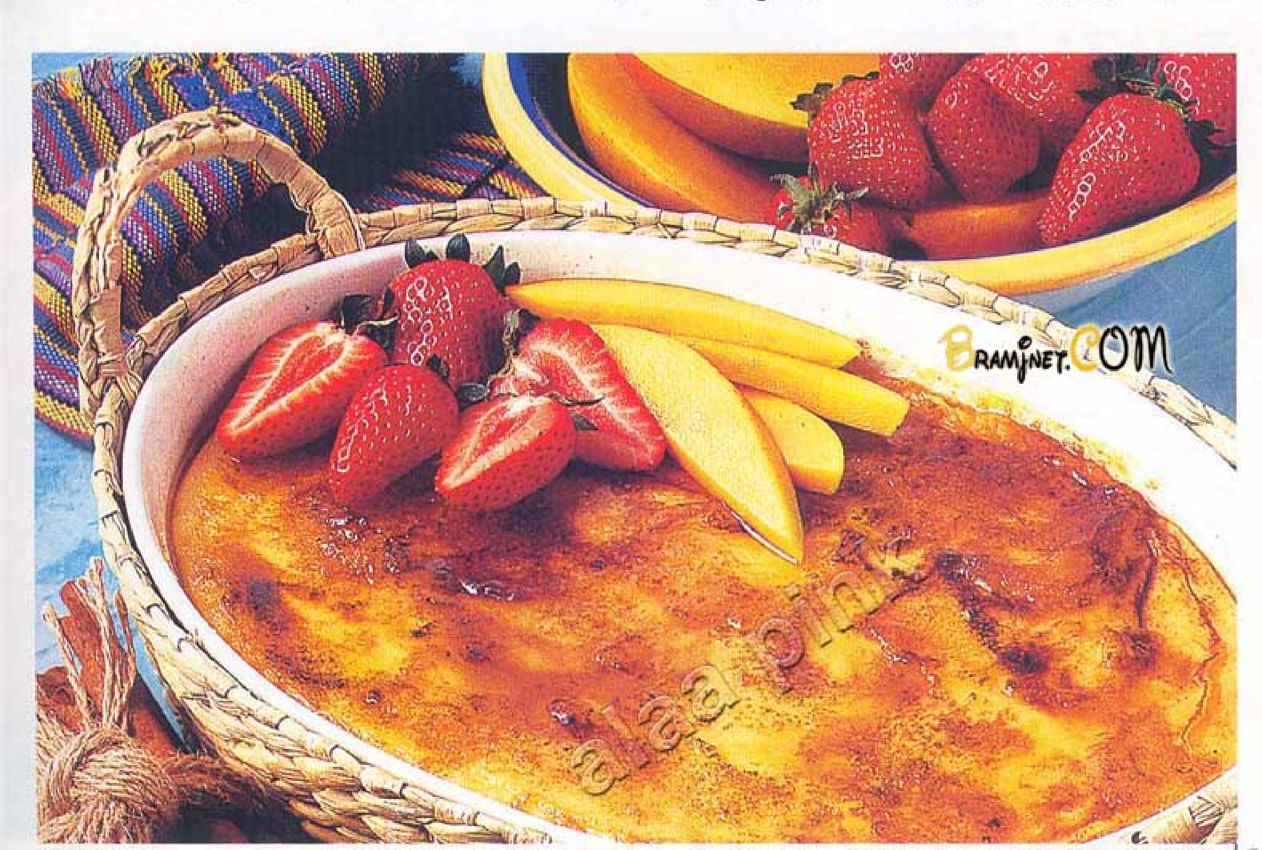
- نصف كوب سكر
- ثلاثون جراماً زبدة

التحضير:

١- يوضع السكر وصفار البيض في وعاء زجاجي كبير ويخفقان حتى يتجانسا ويصبح الخليط كالكريمة.

٢- يخلط النشاء مع نصف كوب من الحليب. ثم يخفق باقي الحليب باللوز المطحون وخليط النشاء والفانيليا والقرفة وخليط البيض خفقا جيدا ثم يفرغ الخليط في قدر كبيرة ويطهى بتحريكه المتواصل على نار هادئة حتى يغلي الخليط ويتكاثف.

٣- يفرغ الخليط في قالب حراري عميق قليلا ويغطى بورق الشواء ويترك بالبراد حتى يتصلب ويرش بالسكر وتنقط فوقه الزبدة ثم تسخن سكين المعجنات إلى أقصى حرارة ممكنة لتمرر على سطح البودنج حتى يتكرمل السكر ليقدم مزينا بشرائح من الفواكه المتوافرة.


BramjNET.COM
alaa pink